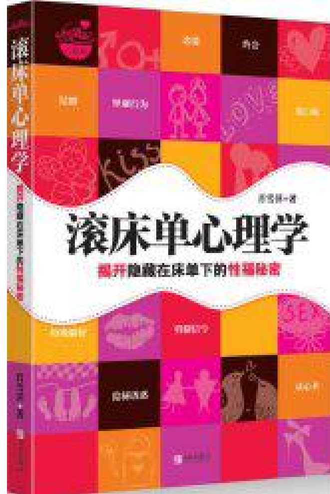
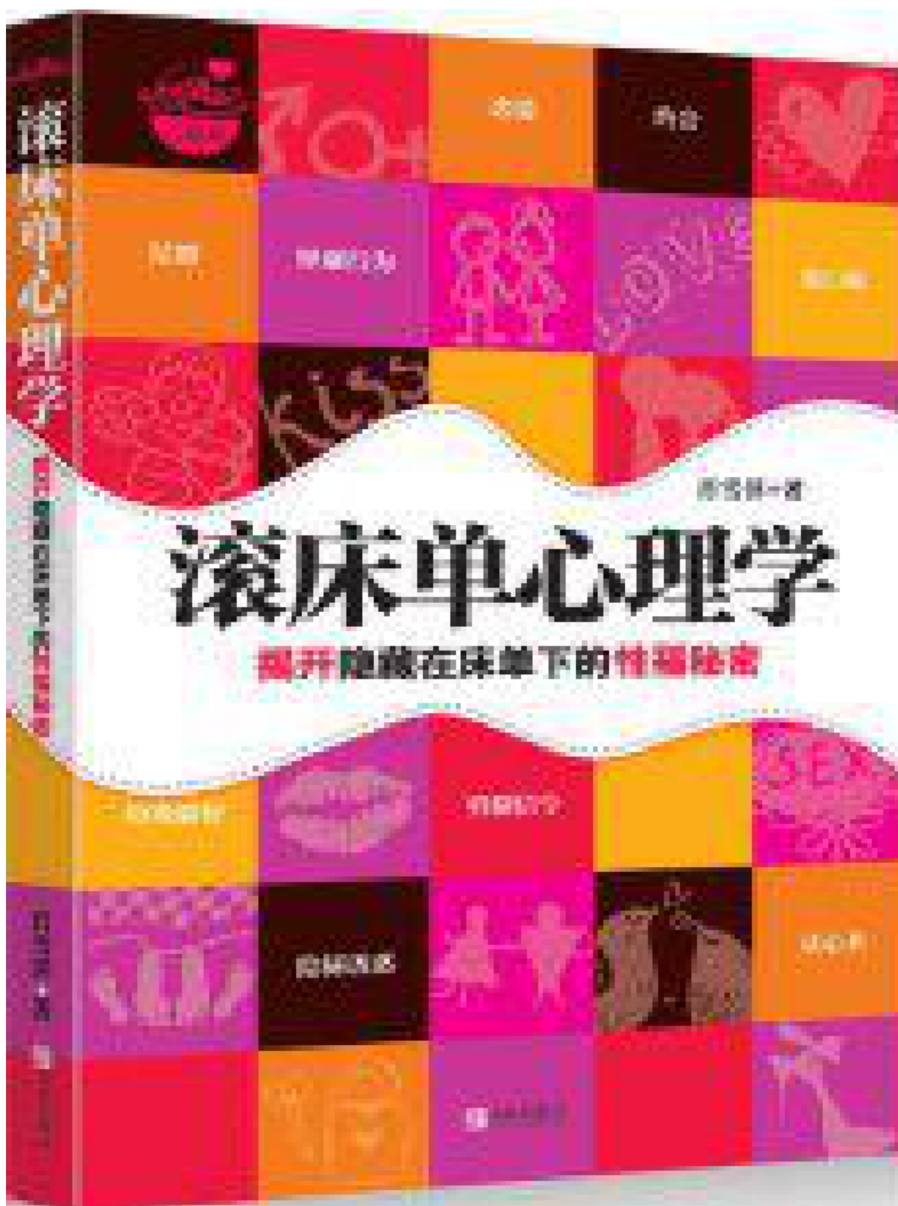

滚床单心理学
揭开隐藏在床单下的性福秘密

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM


滚床单心理学
揭开隐藏在床单下的

# 滚床单心理学

# Sexual Psychology

肖雪萍　著

# 滚床单心理学经典读后感10篇

《滚床单心理学》是一本由肖雪萍著作，青岛出版社出版的平装图书，本书定价：32.00元，页数：288，特精心从网络上整理的一些读者的读后感，希望对大家能有帮助。

## 《滚床单心理学》读后感(一)：一本不错的两性问题书籍

虽然这本书的书名起的还是有一定的隐晦的，但是书的内容却并不那么隐晦。关于两性的书也有不少，但是国内的作者书写的却并不多，因为外国的作者书写的有一些问题还是不太符合国内的国情与情况的，而这本书的内容基本上包括了现在社会中很多的问题，而这些问题作者通过心理学的角度来进行分析。书中的内容，大多数是以叙述的方式，而非以论证或大量的研究数据的方式，我个人感觉让我更加的愿意去读他。

本书一共分为八大章节，而每一个章节又分为几个小的节，每一个小节都很简短，让人读起不累，不像有一些外国的书籍，总是长篇大论的来书写，把一个问题搞的太过于复杂，而本书主要是以提出一个问题（小节的标题） -> 讲述这个问题究竟是什么原因的方式来叙述。本书的第四、五章，分别对男人和女人的性心理做了分析与讲解，让男人与女人都可以相互的了解男女个自的想法。而六、七章，对现代社会中比较敏感的话题进行了讲述，劈腿与其它性少数（如性癖好等）人群。而在最后的附录主要是对现代社会中两性相处的一些常见问题作者提出了一些解决的办法。

## 《滚床单心理学》读后感(二)：同样强烈的欲望《滚床单心理学》

同样强烈的欲望《滚床单心理学》

滚床单不过是性的一种中性化的说法，在办公室里你可以打趣说“滚床单”，但是要说“性”就有点太暧昧了，要是说“性行为”那同事就可以告你骚扰。

食色性也，这是人类的两种最基本，最强烈的欲望，吃饭和滚床单很像，饿了就想要，吃饱了就可以了，再多也没有用，吃饭是为了生存，滚床单是为了种族的繁衍，书里面有一句话，意思是说女性都很保守矜持，所以如果男人再不大胆去追求，这个种族岂不是要秘诀了吗。是啊，滚床单其实是大自然的设计和安排，也可以说是千百年来进化的结果，其实和道德关系不大。都变成和尚和尼姑，都修炼成佛，那么人类就灭亡了。

滚床单其实不仅仅是生理反映，其中更重要的是心理的过程。如果单纯是生理需要的话，那么用性用品商店中的器具一个人就足够解决问题了。滚床单的心理过程其实非常复杂。这本书并不是一本系统的理论研究，而是采用了一个一个小专题的方式，蜻蜓点水式的介绍，是一种普及

读物，不过对于滚床单来说，很多人还真没有达到脱离普及的水平。很多人都认为这东西还用学习吗？谁不知道，其实这里面的细微自出还是很复杂，比如性解放竟然和性比例相关，当女性人数比例增加的时候，社会就趋向保守，当女性人数比例下降的时候，社会就趋向开放，其实一个社会的保守和开放都是指的女性，因为无论什么时候什么时代男性永远都是极端开放的。所以滚床单这件事，最终还是女性说了算。

其实这些看似复杂的问题，最终都有其生物基础，这一点是无可争议的，但是这生物性，却让人类加入了心理过程，而变得异常复杂，复杂到很多学者都没有研究明白的程度。

人是生理动物，同时也是心理动物，人的生理反映最后都要到达我们的大脑，而我们的心理反映也必须靠生理才能够表现出来，我们的心理最和生理是互相协调互相呼应的。

了解了滚床单心理学，并不是可以提升你滚床单的机会和能力，那不是这本书要解决的问题，提升机会的叫把妹学，提升能力的是性科学，这些都不是这本书的任务，这本书是从心理学的角度去分析，去解剖，我们身边经历的，看到的，了解的各种各样的滚床单情况，然后从心理学的角度加以解读。这个方面的书我还第一次遇到，十多年以前曾买过一本谔理斯的《性心理学》，记得买的时候还感觉不太好意思，不过必须承认，那本书比弗洛伊德的更学术化，太复杂，真的什么都没有看懂。相反这本书就很简单了，都是从生活中身边的事情说起，你的老公是不是出轨了？柏拉图的爱里面真的没有性因素吗？什么是“催产素”？等等。

有人把生命当作一次体验，有人把生命当作一次故事，有人把生命当作一次历险……不过我喜欢把生命当作是一次学习，你了解得越多，你就会发现生命的奇妙，你知道得越广泛你的求知欲就越强烈，是的人类除了食和性，还有一种欲望，那就是求知的欲望，其实可以同样强烈。

## 《滚床单心理学》读后感(三)：什么样的人容易出轨

写得十分十分十粗浅的一本书，作者也许是个知心姐姐，惯于为他人解答一些心理困惑，然而仅停留于表面，隔个靴搔个痒（这也许不是作者专业素养的问题，而是本书定位原本如此）。不过写作态度还算认真，因此给个3星吧。

书里说以下四种人容易出轨：1）如果一个男人说配不上你，他不是谦虚，而是真的配不上，希望找到各方面比自己优越的伴侣的人内心都不自信，婚后更可能出轨；2）没有兴趣爱好缺乏长远目标的人；3）婚前性观念就十分开放的人；4）虚荣心强、攀比心重、随波逐流的男人。——这里倒是让我思考了一下——以上四点换成女性是否也适用呢？

《滚床单心理学》读后感(四)：原来，滚床单也是门学问

少女怀春的年纪，加之最近身边又切实发生了一些扰我思绪的事，于是便开始自我诊疗并对症下药，专门找来一些医治我“疑难杂症”的“良药”，而这本《滚床单心理学》便是其一。　初看书名，感觉应该会是本集

趣味性与知识性一体的书，然事实上，最终的观后感和我的期待值之间，却存在着不小的偏差。　要说知识性，虽然作者在书中也常常列举一些比较著名的研究实验或者学术结论，但我个人感觉这些小小的穿插，仅仅流于表面，弱隐若无，让人有种意兴阑珊之感。　可能是考虑到受众水平的参差不齐，作者在写书的过程中似乎在有意规避那种比较刻板书面的语言，而常用一些浅显明白的小故事作为替代。寓教于乐我是明白的，但从这本书里，我却并未体会到太多的乐，反而感觉口水话占多。　总之，在这样的杂糅之下，此书的写作倒显得有些不伦不类，让人难以评价。　但该书也不是一无是处。　这本书里分析了尽可能多的，在两性（异性、同性）相处之间可能存在的一些问题，而这些问题，大都是一些我们生活中常见的，但又或许很容易被忽略的，并从心理学、生理学甚至是基因学上去解释了这些现象的存在。虽然有些分析在我看来比较荒唐，但大多时候，我还是认同作者观点的。　　不过不知道为什么，虽是一本分析性的书，但我总觉得作者偏袒男性的心理较为严重，尽管在书中，作者也倡导着女性权力的提升，呼吁男女平等，但字里行间，我依旧感到了一种，来自作者的，对于女性的“歧视”。　不过，读书读书，不论这本书的总体如何，但只要在一些细节上，它可以适时地、适当的、适合的引起阅读者一些灵魂的共鸣，并对其产生一些有益影响，那我倒是觉得，看看也是不吃亏的。　　至少对于我这样一个情场小白来说，这本书还是解决了我很多的，关于当下存在的，和两性有关的现实疑惑。

## 《滚床单心理学》读后感(五)：书摘

不是书评，只是喜欢将笔记归起来。

-爱情因性而更加美好,性因爱情而变得神圣。

-婚前同居使离婚的可能性大增。

-夹在两个女人之间左右为难的男人，最终常常选择更为娇弱的女人。

-后戏更多才是真的爱你

-如果一个男人说他配不上你，那么他不是谦虚，而是真的配不上你。

-视觉型的男人，听觉型的女人

………

懒得打字

四种男人出轨可能性更大：

1.自认为不值得爱，不够成功的自卑者。

2.缺少长远的生活和事业规划，无业余爱好，同时无烟酒赌博等不良嗜好的内心空虚者。

3.爱情观不严肃，性价值观开放，不认为性忠诚是婚姻的责任和承诺

的人。

4.虚荣心强，无独立意识，随波逐流，易受他人怂恿的人。

《滚床单心理学》读后感(六)：《滚床单心理学》——至少不是完全从进化角度解释问题

人在用理论成功地解释这个世界之后就会出现一个很严重的现象，那就是往往人们会喜欢用这个理论去套世界上的所有现象。所谓“拿着锤子的人看哪里都是钉子。”进化心理学就是如此奇妙的一个工具，它能够让人们借此对两性关系乃至人际关系和社会进步做出各种各样符合这一理论的解释。它的解释力是如此之强，以至于所有和人心理有关的领域，似乎都要拜倒在他的剑下

而这套理论多少还是有些过时的。它的解释力在真正的现实面前似乎也没有那么强劲。人们还总是会不时的做出一些不太符合解释理论的举动。正如“理性经济人”在现实中经常会被人性中的愚蠢所击败一样。这本滚床单心理学就是这样。在认真的看这本书之前，我一直以为它会通篇都用进化心理学这个稍许有些过时的概念解释两性之间的关系。然而它却没有。这一点至少让我非常惊喜。两性之间的关系也确实不能够完全用所谓的“进化心理学”去解释。人有私心、也有爱情，没有这一份感觉，所谓的性——尤其对于女性来说——实在是太糟糕了。

依我看，这是一本写给男人的书，也同样是一本写给女人的书。两性都能够从这本书当中更清楚地认识自己、认识对方。想必如果每个人都能够细心地研究一下这本书，那么男女之间的爱情战争和性产生恐怕就要无谓地升级了。这也是为什么我一直觉得像类似这样的书籍有它的好处，也有它的坏处：好处是可以帮助人们更快地理解对方，悟性好的人可以把它用在正途上，比如改善和伴侣之间的关系、让性生活变得更加美满；当然也可以把它用在邪处上，比如怎么把妹、改善自己的撒谎技巧。可是不管是用在正途还是用在邪途上，一旦这种书出现并且让伴侣的双方都看过的话，那么军备竞赛就要开始了。每个人的心理状态并不是一个稳态，而是处在不断变化的动态当中。像这种书的出版就会提高人们对对方心里阈值的预期，两个人都不停往上抬，最后的结果就是恶性循环。一旦到了男人用传统的技巧在也无法征服女性；女性用传统的感官则再也无法侦察到男性的不轨，两性世界的漩涡会变得越来越可怕。

真是难以想象。

《滚床单心理学》读后感(七)：“滚床单的目的从不是为了生孩子，当然也不是为了爱爱的快乐，我只是被身体内发生的化学反应绑架了”——以后就这么说

《滚传单..》纯属杂碎拼盘，捡取易于普通人理解的生物学、心理学知识对滚床单的种种生理、社会现象进行通俗易懂的解读。具备一定科学性，且不乏情趣和幽默的用语，可以阅读消遣。一边读一边考量自己，曾经似懂非懂模模糊糊的问题倒是能想通了。所谓的生理或心理现象不过是一堆化学物质作用产生的各种刺激，所谓的“爱”并没有想象中那样神圣高尚。与其他动物并没有本质不同，仅仅方式方法上更加复杂。个体生来的

基因“缺陷”，或者由于药物影响，环境影响，由此产生形形色色的同性恋、双性恋、无性恋、恋物癖也是可以理喻的。正所谓自己活得开心就可以，谁又会在滚床单的时候考虑到“为了种族的繁衍”呢？

## 《滚床单心理学》读后感(八)：一本不错的两性问题书籍

虽然这本书的书名起的还是有一定的隐晦的，但是书的内容却并不那么隐晦。关于两性的书也有不少，但是国内的作者书写的却并不多，因为外国的作者书写的有一些问题还是不太符合国内的国情与情况的，而这本书的内容基本上包括了现在社会中很多的问题，而这些问题作者通过心理学的角度来进行分析。书中的内容，大多数是以叙述的方式，而非以论证或大量的研究数据的方式，我个人感觉让我更加的愿意去读他。

本书一共分为八大章节，而每一个章节又分为几个小的节，每一个小节都很简短，让人读起不累，不像有一些外国的书籍，总是长篇大论的来书写，把一个问题搞的太过于复杂，而本书主要是以提出一个问题（小节的标题） -> 讲述这个问题究竟是什么原因的方式来叙述。本书的第四、五章，分别对男人和女人的性心理做了分析与讲解，让男人与女人都可以相互的了解男女个自的想法。而六、七章，对现代社会中比较敏感的话题进行了讲述，劈腿与其它性少数（如性癖好等）人群。而在最后的附录主要是对现代社会中两性相处的一些常见问题作者提出了一些解决的办法。

《滚床单心理学》读后感(九)：《滚床单心理学》让你更懂她

最开始看到书我是拒绝的，作为内心还有点保守的男孩子（自认为的），看到如此直接、重口味的两性心理学书，肯定不好意思看。后来在简书上看到一篇文章改变了我，我记得印象最深的一句话，难道中国人只能从A片认识性吗？

确实作为男生，我们的性教育大部分来自A片，年少时候经常听到一句话“为人不识武藤兰，看尽A片也枉然”，武藤兰，苍老师，这些人成为我们性教育老师，不能不说我们的性教育真有点可悲。我想认识异性，最主要了解男女生不同的想法，于是我从新翻开了此书。

苍老师

性能量

性能量可以说是最能推动人类文明进步最重要的力量。动物世界有雄性为博得雌性的青睐，努力筑巢，保持身体强壮，学会最好的觅食方式。而人类也是如此。男人遇到心仪的女人，总是不由自主想让自己变得更优秀，来提升俘获女人的成功率。

人们到底因性而爱，还是因爱而性。有这样一句话“爱情因性更加美好，性因爱情更加神圣。”这句话很好道出了爱情与性的关系。当然社会学家发现，因爱而性关系更加稳定。因性而爱更多是建立在激情的基础上，如果一旦激情退却，你们又不加强感情的培养，关系肯定断了。

很多人有过春梦的经历，我自己也有过，高中时候有时会幻想跟当时

的女神发生点什么，可惜现实是我们整个高中生涯说的话不到10句。不得不说当时的自己真的很挫。

没有性经历的人做春梦，做的梦往往很模糊。有过性经历的人，春梦更真实，更刺激。春梦代表了做梦的人清醒时的愿望。梦是经过改装的潜意识的呈现，我们春梦的对象如果是我们认识朋友，熟人时，很可能是我们太想与那人走进，而不一定是想和他发生性关系。

大学时候就看到太多的男女朋友同居的，让当时单身汪的我很是羡慕嫉妒恨。但是婚前同居居然能让人离婚率大增。这就让我不免好奇为什么。

首先，敢于婚前同居，都是比较个性，自由自我的人，一旦发现婚姻不是他想要的生活，人们往往选择离婚或者婚外情。

其次，同居时，成本较低，而关系里的承诺还让责任也少。情侣吵起架往往也很厉害，容易分手。

隐秘诱惑

人生只若初见，我们在初遇阶段，对方一个眼神，都能引起心理一阵战栗。而男女间“无意识”的身体触碰，其实就有若有若无的性意味。恋人们通过身体的触碰来表达“我喜欢并接纳你”的意思，并借此拉近彼此双方身体和心理距离。

领带是商务男士必备物品，为什么男人在人群中看到心仪的女人之后，总是下意识的调整领带，因为男人都是为了掩饰内心的想法或者不安和尴尬。

当然领带还有另外个作用，就是情场高手用来钓酒会中的美人鱼，因为高手往往对自己男性魅力很自信，他们知道自己对女性吸引力在哪，他只要故意把领带扯歪点，就等着对他有好感的女性走过来，帮他调整领带。

人们经常可以看到男性内裤设计时，就突显裆部，还有迈克.杰克逊著名的提跨舞姿，其实都是用这种方式展示男性雄风，虽然经常被女性视为不雅观，但男人往往很热衷这样做。

在男性面前整理头发，是女性传递性意味的常用方式。往往女性朋友不经意间拉一下发梢，或理一理刘海甚至把头发散开从新绑起来，我都会觉得这个女生好有魅力，眼神不经意间就被吸引了。

撩头发

细节探知爱情真意

男性就像灯泡一样，打开开关，它会迅速转热，而女性则像一块铁，光打开开关还不行，必须一等再等，才会看到她变热。对于一场性爱，“后戏”比“前戏”更重要，因为“前戏”只是为了营造氛围，“后戏”往往让人达到心理上的满足。所以对于男人刚性爱结束，就呼呼大睡，女人是很痛恶的，要多陪她说说话，多沟通。

男人为啥会这样

上街看女性的男人并不轻浮，很多时候男人只是在欣赏美丽的事物，仅此而已。其实女性一样爱看帅哥，女性的视觉范围比较宽广，可以看180度范围内的物体，几乎是男性的6倍，这让她能快速看完侧面的帅哥而不被抓到，而男性的视觉范围比较窄，导致他的“看”让人过于明目张胆。

男人为甚喜欢女性丰满的胸部，因为婴儿时期，当他感到饥饿时，就会有又大又软的乳房凑到嘴边，不但满足他的肠胃，更是让他体会到爱和安全感。

处女情结严重的男性其实更多的是占有欲和自卑心理在作祟。

经常网上有个说法，就是男女生吵架如何应对，经常有人给男生支招，就是深吻女生，或者一起滚床单。因为男人通常在情感沟通方面比较弱，不知道如何和好，而滚传单就是从男性思维里，去表达和好的信号。

女人为啥这样

在滚床单前，女人在想什么？女人在担心，她越爱你，越担心自己的身材能否让你满意，女人对陌生的性有种天然的恐惧感，她们会不由自主地想象未来，并引发种种的担心。

男人经常发现，当他抱着女朋友想上下其手时，女朋友往往突然直起身，直视男人的眼睛。为什么呢？

因为拥抱，比性更让女性感受到爱和安全感。为啥电视剧里经常有女人伤心时，旁边有男性朋友经过，她会主动说：“抱抱我，好吗？”其实女性背部的敏感神经最多，女性天生有一种被征服的愿望，而拥抱让女性产生一种心理上被征服的感觉。

拥抱

男性在性爱时往往喜欢开灯，而女性喜欢关灯，其实女性关灯和闭眼，不是因为害羞，他们是为了发挥听觉和触觉的敏感优势，并且更能激发想象力，黑暗可以让人达到一种无所顾忌的放松状态。

其实写到这，我自己感兴趣的点都写完了，写的时候真的还担心会不会被人接受，不管了，书都看完了，还担心啥，这本书故事很少，都是像上面的理论很多，个人不是很喜欢理论，但是这本书还是让我耐心看下去，因为想了解。

## 《滚床单心理学》读后感(十)：并非无趣的书，但是，滚

不知道书名是编辑取的还是作者自定的，也不知道有多少人买账。

翻看一下那些无聊的大众书店，叉叉经济学，叉叉心理学，叉叉逻辑学的书还少么？于是大家都来插一脚。滚床单又是个新鲜词，吸引读者来买一本，回去一看不知道有多少人骂娘或者扔书。

平心而论，书里的文还值得看一看，虽然也比较浅显。想“隐藏在男人领带里的性秘密“、”突显裆部动作的男人只是想要展示自信”，有生活

经验的恐怕猜也猜得到，而书标榜自己是心理学，是做学问的，但终究也不是写论文一般严肃。

内容简介

很多人对性都有大的误会，并因误会而带来许多不必要的心理焦虑；同时在性心理上，男女两性之间对彼此也存在着许多的误会，而这会让他们之间的沟通变得不顺畅，并影响到关系的发展。所以本书的初衷更多的是希望藉由文字的传播，让人们对性有更加客观、健康、积极的认识，从而更好地认识生活，认识自己的身体，认识两性的性心理，进而获得幸福圆满的两性关系，并最终拥抱高品质的生活。

读者评论

冲着书名来的，但是看了内容更加火爆。超级喜欢，没法跟大家言说，自己去看吧！——小叶子

这本书已经在办公室偷偷传阅了很久了，后来大家干脆忍不住互相吐槽，议论。内容真棒，看来我们对自己的伴侣了解的真的太少了　——禾木

绝对重口味、绝对让你欲罢不能……地球人都知道！——阿佳

作者简介

肖雪萍

资深心理咨询师，婚恋专家，释梦专家。

中央电视台《心理访谈》节目嘉宾，时尚网心理专栏作家。

《中国青年报》、《百科知识》心理板块撰稿人。

《嘉人》、《新娘》、百度、天际网、心灵咖啡网等媒体特邀心理专家。

著有《结婚后，爱情怎么办？》一书，并参与编写《瘦身秘籍36计》心理篇。

# 自　序

有学者在文章里谈起他在中、日、韩三所大学讲学时的见闻：日本年轻人给他的印象是最保守的，其次是韩国人，最开放的是中国的年轻人。学者举例说，比如一对日本的研究生在他眼皮子底下恋爱两年有余，他竟然丝毫没看出那是一对恋人，因为日本的年轻人很少在公众场所表达亲密，情侣们在逛街时常常是并肩走而不是手拉手；而中国的情侣们在大街上拥抱、接吻，甚至有更加大胆的行为也是见怪不怪的。

然而有趣的是，日本却是亚洲最大的成人电影出产国，成人电影业已经是一个公开化、规模化、市场化的成熟产业；韩国的情色产业也是一派繁荣景象，有很多在世界上获得好评的情色电影；可是反观中国，《泰坦尼克号》在重映时竟然要剪掉其中的裸露镜头才能与观众见面，其他就毋庸再提了。

所以，可想而知当我在写这本书时，常常都要为了尺度问题而谨小慎微，担心说得太明白了让有些人拍案而起，又担心说得不明白让真正的读者一头雾水——当然最担心的还是后者，毕竟这本书是写给“真正的读者”来读的。

性爱和吃饭差不多是一回事，都是人最基本的需要，都是关系繁衍的大事，更是爱情和婚姻中很重要的大事。可是在我们的生活里，二者的待遇却有着天壤之别。性爱被认为是私密的、肮脏的，而吃饭却可以是公开的、高尚的：如果一个人对性的需要很多并公开表达，他就会被认为是下流、可耻的；可是当一个人对食物有很多偏爱，那么他就可以自豪地说“我是吃货”。也许很少有人会去细想，其实吃饭时渣滓乱掉，食物混合着唾液在口腔里时隐时现，样子并不好看，甚至如果想象食物在口腔里翻滚的样子还会有些恶心。这么说来，其实吃饭也蛮私密的，也应该偷偷进行才好，可是不知道为什么老祖宗却没有规定吃饭时要背着人。

在心理咨询工作中，我发现很多人对性有很大的误会，并因误会而带来许多不必要的心理焦虑；同时在性心理上，男女两性对彼此也存在着许多的误会，而这会让他们之间的沟通变得不顺畅，并影响到关系的发展。所以，我撰写本书的初衷，更多的是希望借由文字的传播，让人们对性有更加客观、健康、积极的认识，从而更好地认识生活，认识自己的身体，认识两性的性心理，进而获得幸福、圆满的两性关系，并最终拥有高品质的生活。

肖雪萍

2012年11月13日

# 第一章　揭开爱与性的神秘面纱

## 让人惊叹的性能量

在人类文明的创造和发展史上，知识、技术、语言等的推动力简直“弱爆”了！诸多研究表明，世界上再没有哪种力量比性能量更能推进人类文明前进的了。

在动物的世界里，为了得到雌性的青睐，雄性们会想尽一切办法保持强壮的体魄，学习建筑坚固又安全的洞穴，让自己拥有最优秀的觅食技能，以及保证在与其他的雄性竞争中获胜的能力。所以，最终获得交配权以使自己的基因继续传递的，往往都是那些最优秀的雄性。

同理，当一个男人遇到了心仪的女人，他也会不由自主地想让自己变得更加可爱、更加优秀，以提高俘获那个女人的成功率。为此，他开始注重自己的外表，学习某些必要的技能，争取获得更多的权力和物质财富，以便使自己能够在众多竞争者中脱颖而出。同时，男人在这种性能量的驱动下，不断提升自己的能力，创造了整个世界——气势恢宏的宫殿，美妙绝伦的艺术品等。所以，男人在得到自己心爱的女人的同时，其实顺便也为社会、族群乃至整个人类文明的进步做出了无法估量的贡献。

每种生物（包括动物、植物），都是带着自己的使命来到这个世界上的，那就是将自己的基因传递下去，以使自己的族群能够延续。为了完成这个使命，它们终其一生都在努力完善自己，进而争取所有可能的交配机会。它们所发展出的一切能力和特长（比如偷窃卵子或霸占巢穴），所做的一切骇人听闻的事情（比如情愿被伴侣吃掉），都是为了这个目的。当然，我们人类也不例外，为了能够让自己的基因得到最大化的传递，也是无所不用其极。只不过，由于双手的解放，使得人类发展出更多的欲望，比如权力、控制力等等，以至于基因传递的使命都被偷偷掩盖起来，不那么明显了。

如果不是性能量的驱使，大自然中很多美丽的生物将不复存在：玫瑰花将不需要绽放艳红的、散发着幽香的花朵；梅花鹿再无必要萌发漂亮的鹿角；鸟儿会觉得啾啾唧唧的歌唱很无聊；人类世界也不会有这么多奇异的装饰品；先人更不会那么辛苦地为我们留下瑰丽鲜活的古建筑和古文明……想象一下，如果是这样，这个世界会是多么的了无生趣！

作为生命原动力的性能量，不仅促进了物种的延续和进化，同时也为我们创造了五彩缤纷、丰富异常的大千世界。也正是在这种原动力的驱使之下，各种生命才能在地球上延续几十亿年而不衰。

## 权力的边际效应：如果皇帝只能娶一个老婆会怎样？

如果你有幸穿越到古代，带一帮人用坦克、机关枪等现代武器夺取政权，然后强行颁布法令：从今以后，皇帝只能娶一个老婆，且终生不准离婚。那么，接下来会发生什么事情呢？

假如真能这样，你大约能看到皇宫里的权力斗争会消失殆尽，而皇子们也对争权夺利慢慢失去兴趣——因为费尽心机高坐庙堂之上这件事，表面看来是为了得到万人景仰的荣耀，但其最本质的动机，其实是为了得到更多繁衍后代的机会，以让自己的基因最大化地得到传播。如果不能“占有”那么多女人，做皇帝又有什么意思呢？

反观现代社会的各种贪污腐败案件，涉案官员几乎无一例外地拥有情妇，并且往往不止一个。这不只是中国男人思想里的封建遗毒，国外那些很注重政治形象的著名政客也屡次爆出性丑闻。从克林顿到卡恩，再到施瓦辛格，连公众形象一贯良好的“老虎”伍兹也为自己的性丑闻付出了巨大的代价。难道他们也是受了“三宫六院”的影响吗？

恐怕并不是这样。

美国的《心理学》杂志曾刊文指出，无论男女，职位越高，出轨的概率就越大。这是因为权力除了带给人许多机会外，还会让人更加自信，而这种自信除了表现在仪表和工作能力上，还表现在性的优越感和攻击性上。对此，生物进化学家还进一步解释说，一旦名望、地位和权力让性变得唾手可得，人的自制力就会减退。这刚好解释了人为什么越身居高位，就越容易出现作风问题的现象。

权力之所以能带来性的优越感和攻击性，还有另一个深层原因，就是权力的边际效应。

权力的边际效应有两个层面：一是拥有权力的人周围会有一群可以帮助其脱离困境的人，而这可以降低有权者犯错的成本；二是权力本身会使行使权力的人产生“我很优秀”的错觉，误把权力带来的荣誉和尊敬当作自己有能力的标志。所以，权力的边际效应会直接体现为一旦拥有权力就容易在性方面有优越感，认为所有的异性都该被自己占有。

## 人们到底是因爱而性，还是因性而爱？

这边是进行精神恋爱的情侣没有性接触也能爱得死去活来，那边是电影里深情演绎的男女因滚床单而发展出深刻爱恋的故事，可能很多人都会心生疑问：人们到底是因为相爱才会想要有性，还是因为有了性才会想要去爱呢？

有这样一句话：“爱情因性而更加美好，性因爱情而变得神圣。”这句话很好地说明了爱情和性的关系。

一对相爱的男女会自然地渴望与对方的身体深深融合（几乎所有精神恋爱的伴侣都是因为不具备发生性关系的现实条件，而非刻意保持所谓爱的纯洁性）。在毫无遮拦的私密空间里，将自己完全裸露在对方面前，意味着要与爱人紧密结合，从而达到一种“你中有我，我中有你”的忘我境界。在这个过程中，人们会感受到自己被爱人完全接纳，而自己也选择无条件信任对方，这是一种深刻的交流。这种交流是情感性的，更是肉体性的，能够让双方更进一步地确认爱与被爱的感觉。

在一对相爱的男女那里，性的互动将加深他们的亲密感和安全感，更

会为他们的关系带来更多的稳定感和确信感。

也有些时候，人们会一时对某个异性产生强烈的性欲望，在彼此毫无交集的情况下就对对方产生难以抑制的渴望。电影《苦月亮》就为我们描述了这样一个故事：男女主人公在公共汽车上偶遇，产生了不可抑制的对彼此的渴望，继而由性而爱，开始了一段充满纠葛的感情故事。现实生活中也确实不乏因性而爱的例子，比如有人爱上“一夜情”的对象，先是把“一夜情”变成“多夜情”，然后两个人结了婚，过上了幸福的小日子。

但现实是，这种由性关系开始的感情往往不容易善终。《苦月亮》后来的剧情发展是男主人公很快就对女主人公的身体失去兴趣，两个人开始了对彼此的虐待和折磨，并最终以悲剧收场。因为由性吸引而开始的感情，往往激情的成分更多一些。如果两个人建立爱情关系后，不注意培养感情（尤其是信任感和亲密感），那么一段时间（通常是三个月至半年）之后，因性吸引而燃起的激情将很快由于新鲜感的消失而淡化，一段爱情佳话就会沦为香艳的风月故事。

所以，社会学家经过长期的追踪研究也发现：因爱而性的爱情会更容易稳定和长久；在爱情基础上发展出的性关系，将会加深彼此的爱意，并使关系更稳固。而那些因性而爱的感情则更多地建立在激情的基础上，如果要发展成长久的爱情，就需要在关系开始后加强彼此之间的了解和亲密感的培养，否则关系就容易夭折。

## 精神恋爱里也有性体验

精神恋爱被有些人称为“境界最高的恋爱”，不知道这种看法和柏拉图是否有一些关系。柏拉图认为，肉体的欲望是罪恶的、肮脏的，而精神和灵魂则是高尚的、纯洁的。当人类抛却对肉欲的强烈渴望，心境才能平和，而此时的精神交流才能是美好的、有道德的。

很明显，柏拉图认为人应该比动物更高级。他这样的观点，是倾向于用道德评判性欲而不是去享受性欲。

其实，一对正在精神恋爱的情侣之间也是有性体验的！这个观点足以令柏拉图们震惊——精神恋爱中的情侣并没有谈论有关性的话题，也不曾做任何与情欲有关的动作，为什么说他们之间依然有性的成分呢？

首先，如果没有性能量的驱动，男人和女人之间根本不可能有爱恋的感觉。所以，即便是精神恋爱的情侣，也是由于性的吸引才相爱的，关于这一点，在第二章会有详细的阐述。

其次，在精神恋爱中，虽然两个人不曾有过性的接触，但双方会有深深的契合感。深入的精神和灵魂的交流，有时会迸发出比肉体交流更美妙的感受。

最后，精神恋爱一样有生理基础。只有那些心理和精神正常的人才能感受到这种由情感交流而带来的快感（精神病学认为那些无法进行情感交流的人有严重的精神疾病），这是一种有着深刻的内涵和无限丰富性的快感体验。

# 人为什么会做春梦？

很多人都有过做春梦的经历，只是大部分人并不会向别人提起。这里面大约有文化和社会规则的禁忌，但更多的，是做梦者认为这属于个人的极其私密的体验，不打算与他人分享。

在不同年龄段的春梦者中，没有过性经历的人更有可能梦见相貌模糊的对象（由于没有与异性接触的经验，春梦的对象还可能是同性），梦境中的性刺激感觉也是虚幻的。而有过性经历的人的春梦则更加真实，能够清晰地看到对象的相貌身形（那往往并不是他们的伴侣），对性刺激的感觉也会很真实。

然而，春梦是怎样发生的呢？它有什么实质性的意义？做了春梦的人该感到羞耻吗？如果春梦的内容是触犯禁忌的（春梦的对象是不适当的人），需要害怕它会变成真的吗？

精神分析学家们认为，春梦代表了做梦者清醒时的愿望。这些做梦者大概是太渴望性的和谐，或者是有某些未完成的想法、行为，而这些想法和行为往往是不被鼓励和允许的，所以就只能在梦境中出现了。

这种说法，乍听起来还是很有道理的。但很多人会用自己的亲身经历来反驳这样的观点，比如那个梦见与某男同事进行性行为的女性，在白天清醒时一点儿也不认为那个男人有吸引力，甚至对他有几分反感，而且两个人平时还有些矛盾，这又该怎么解释呢？

梦分析师给出了让人信服的答案：梦是经过改装的潜意识的呈现，我们梦见的事物的表象常常不是它要传达的含义本身，所以要经过专业的翻译和解读之后，我们才能正确理解其含义。有时候，我们梦的对象是那些有人际互动的熟人、朋友，此时很可能（需要具体案例具体分析）是因为我们太想与那人走近，加深了解并让彼此的关系更亲密一些，而不是我们真的很想与其发生性关系。

但更多的时候，春梦的对象都是很宽泛的，比如某个明星、不认识的美女或帅哥等，这其实是我们的身体正在进行自我调节——如果做梦者有段时间完全没有性生活，那么他就需要通过做春梦的方式，将多余的性能量释放出去，以使身体内部维持一个平衡的状态。

性冲动是一种自然的能量，你不去关注它并不能使它自动消失。如果你不去纾解它，它就会一直存在于你的身体里。白天，你可能忙于工作、学习及其他的社交活动，根本无暇顾及性的冲动。到了夜晚，当我们的身心彻底得到放松，这时性冲动就会有机会浮现，然后得以穿过大脑的层层“把守”，到我们的梦境里“施展”一番。

事实上，成熟的机体如果长时间没有性生活，也极少会有春梦，那么性能量就会在身体里淤积，会导致人要么生病，要么身体变得虚弱。

如此说来，我们还应该感谢那些五光十色的春梦，它使我们的身体及时疏导多余的性能量，让身体状态保持平衡，甚至还能在现实生活中没有条件达成性欲望时，无公害地好好享受性爱的美好。

## “一夜情”——“鱼和熊掌不可兼得”

社会学家和性学家认为性有三种目的：繁殖——生育孩子；建立关系——在充满爱和信任的关系里进行性行为；娱乐——得到直接的身体乐趣。

很明显，“一夜情”属于第三种，纯粹是为了得到直接的身体乐趣。

“一夜情”，顾名思义就是在一个晚上产生的感情，并且双方都心知肚明，这“情”都是以性吸引开始，并以性活动结束，往往事后也是永不相见的。

几年前，“一夜情”往往发生在高学历者身上，这是因为他们对网络的使用更加频繁，并且他们往往能为自己的行为找到合理化的解释，从而使自己的心理维持在一个平衡的状态。但近年来，“一夜情”开始往低龄化、低阶层化发展。在一项由某个知名网站发起的手机用户调查中，“一夜情”的易发人群已经变成学生和异乡打工者。

男性和女性对于“一夜情”的观点存在较大的差异。英国杜伦大学的一项研究发现，54%的女性和85%的男性对“一夜情”感觉还不错。有近一半的女性在发现“一夜情”无法转变为持续、稳定的情感关系后，会因此而沮丧，同时自尊心受到伤害。但是，有同样感觉的男性尚不足两成。

研究者认为，大部分“一夜情”的目的都不是为了性本身，而是为了纾解紧张的情绪或填补空虚的内心。当“一夜情”作为临时的“救火员”而存在时，人就容易对其产生依赖性。这就好比当一个人感到精神紧张时，不是去寻找引发其紧张的根源并加以改善，而是采取抽烟的方式来缓解——抽烟固然能缓解其精神紧张的症状，可是也仅仅是缓解而已，根本无法真正解决问题。久而久之，人对香烟的依赖就会形成，导致旧问题未解决，新问题又来叠加的更加复杂的状况。同理，不加约束的性行为就很容易导致性成瘾，因为陌生的、缺乏亲密感的性，永远也无法做到让人真正地放松或达到精神上的充实感。

另外，有些人之所以沉迷于“一夜情”，根本目的就是为了回避亲密关系。因为建立关系就需要一定程度的自我的敞开，而这对于有些人来说，是个巨大的挑战。为了抵制对亲密关系的恐惧，他们就会通过性来制造一种假象，不断暗示自己：“我正在和别人建立关系。”殊不知，这种缺乏交流和亲密感的关系，反而会让他们陷入更深的挫折感和孤独感里，然后产生巨大的焦虑感和自我质疑，进而产生其他的心理和生理问题。

同时，“一夜情”中也充满了遗憾。当一对男女在酒吧中邂逅，他们互生好感并相约“一夜情”。如果其中一人对另一人产生爱意，希望继续发展这段感情，那么，当他们想要再建立持续、稳定的亲密关系时，就会遇到不少心理和感情上的障碍。事实上，那种希望通过“一夜情”来建立关系，然后走进婚姻的想法是荒唐的，或者说是自欺欺人的。因为“一夜情”指向的是刺激的性体验，而非建立稳定的关系。此外，“一夜情”还可能隐藏着未知的暴力因素，比如勒索、绑架、性虐待等可怕的伤害。

美国诗人、作家玛吉·皮尔希说：“使我们获得愉悦的不是性，而是爱

人。”这句话点明了性的本质意义——我们需要通过性来感知爱，感知关系，感知与他人成为一体的安全感和亲密感。作为世间万物里最平常的一分子，有很多东西是我们无法完全控制的，比如我们的感觉。古人说“鱼和熊掌不可兼得”，用到“一夜情的娱乐性”和“亲密关系的满足感”这里，也是很恰当的——我们没有办法同时得到这两样东西，也就是说，它们之间是互相排斥的。如果我们得到了性经验的广度，自然就会同时失去它的深度，反之亦然。

## 婚前同居使离婚的可能性大增

情侣们在婚前同居的理由可谓五花八门。

比较现实的人会觉得，同居可以节省生活开支，毕竟两个人共同负担房租比各自租一套房子要省钱多了；浪漫主义者会认为，同居生活更有幸福感，因为两个人多了许多共处的时间；不婚主义者会觉得，同居生活让自己得到了一段无须承诺的伴侣关系，尤其是安全的性关系；缺乏安全感的人觉得，和另一个人同住可以让自己有更多的安全感；对建立稳定关系缺乏信心的人会认为，同居可以让自己先试试与那个人一起生活，即所谓的试婚；一些青少年会通过与别人同居，来向父母和社会宣告自己已经成年；当然，也有相当一部分人是将同居作为结婚的前奏，他们是带着承诺与伴侣开始同居生活的。

很多选择婚前同居的人，都相信这样的生活方式对以后形成幸福、稳定的婚姻关系有帮助，但事实并非如此。

研究同居行为的学者发现，受教育程度越高的同居者，能够进入婚姻的可能性就越高，反之则越低（概率分别为51%和22%）。在婚前有过同居史的情侣，将来婚姻也多短寿，或出现相处困难，甚至是家庭暴力等现象。

简而言之，婚前同居的情侣，结婚后离婚的可能性会大增。美国耶鲁大学的一项研究显示，在婚前有过同居行为的情侣，婚后的离婚率高达80%；在另一项对3300名成年人所做的调查研究表明，有过婚前同居的夫妻相较那些没有过婚前同居的夫妻，离婚的可能性要高出46%。

那么，为什么会这样？

首先，这是因为会选择婚前同居的人，通常是敢于违背社会规则、挑战价值底线、比较自由自我的人。一旦他们进入婚姻，发现那不是他们真正想要的生活，那么选择离婚或其他挑战社会规则的行为的可能性就会比较大。而那些没有经历过婚前同居的人，在出现期望与现实的矛盾时，则会更倾向于安守本分。

其次，要建立起一段同居关系，所需的成本比较低（把少量个人物品搬到一起就可以），关系里的承诺和责任也相对较少。这使得同居情侣对矛盾和冲突的忍耐度比较低，容易有随时结束关系的心理预期，无法全身心投入到关系的建设之中。而这种心理会有一个顺延性，会带到以后的婚姻生活中。

最后，研究者发现，很多的同居者都缺乏维系情感关系的能力，而正是这种能力的缺乏致使他们更愿意进入同居而不是婚姻关系。加之同居生活容易使人对矛盾和冲突的忍耐度降低，在这个过程中，人就会逐渐改变对爱情的认知度，从而破坏了婚姻关系中最为关键的承诺和亲密感。

以上多重因素使得他们即便日后进入了婚姻，也很难维系幸福、长久的婚姻生活。

当然，并不是所有的婚前同居都会导致离婚的可能性增高。当一对情侣带着对彼此的承诺和对关系的责任感开始同居生活时，结果就会全然不同。

## 男女比例关乎性解放还是性禁锢？

母系氏族公社时期，在食物的获取上，女人负责采摘，男人则主要是出去打猎。果实是很容易就能够找到的，而跑动着的猎物却没有那么容易获取，可想而知，那时的女人总是吃得饱饱的，而男人则弄不好就要饿肚子。

在人类社会的早期，女性占据了社会的主要管理地位，她们往往有固定的居所，有多余的粮食，还会圈养可食用的家畜。而男性常常是除了一身力气之外，再没有其他东西（最多会有一条猎狗）。在这种情况下，如果一个男性想要娶老婆，他就需要先到女方的家里劳动，这就是人类最早的婚姻形式——服务婚。

随着生产力的发展，人们学会了种植可食用的植物，使得部分男性开始有了多余的粮食，这在很大程度上减少了他们对打猎的依赖，跻身新富阶层。所以，当此时的男性需要一个老婆时，除了到女方家干活儿之外，他还可以选择给女方家长一些钱或物作为替代，于是买卖婚就出现了。买卖婚的出现，标志着女性作为男性附属品的时代的来临。

社会就是如此，谁拥有更多的生产资料，谁就拥有控制权。取得了对社会的控制权的男性，在之后的几千年里想尽一切办法去控制女性，想要把她们变得弱小，从而突出自己的强大。在方式上，除了给她们设定各种规矩，还通过控制思想来控制她们。

作为社会的主要管理者，男性会根据女性的数量多少来设定性的游戏规则，这就是控制的“伎俩”之一：当女性多而男性少时，他们就会鼓吹贞洁的重要性；而当女性少而男性多时，性解放又变成社会的主流口号。比如，美国人在上世纪60年代时曾疯狂宣扬“性解放”，而到了现在却又开始倡导“处女运动”。这前后的变化，表面看来是人们性观念的回归，实质却是因为彼时女性数量太少，使得很多男性无法得到性；而今女性数量又变多了，男性得到性的渠道变多，自然就开始要求女人们守贞和禁欲了。

或许有人会有疑问：为何古今中外禁欲的历史那么长，而性解放即便被宣扬也仅仅是昙花一现？难道是因为男性的数量常常低于女性吗？

答案是的确如此。

首先，携带XX染色体的精子总是比携带XY染色体的精子更富有竞争

力，所以如果没有人为干预，女婴的正常出生率始终是高于男婴的；其次，由于男性参与更多外界活动，在成长过程中遭遇的风险更大，能够长大成人的概率低过女性；最后，女性要比男性更长寿，更能抵抗疾病和意外伤害的侵扰。

我国的计划生育开展30年来，由于“传宗接代”观念的根深蒂固，在“只能生一个”的政策大背景下，使得男婴的出生率一直高于女婴。现在社会上对性价值观的宽容度越来越大，可以预见，在未来的15—20年里，性解放将是不可避免的趋势。

## 信息大爆炸时代，人们性感觉阈值的变化

如果让一个敲击电脑键盘的白领改行去做建筑工人，在新奇中拿起粗笨的工具开始工作，那么，他的双手很快就会磨出血泡，感到火辣辣的疼痛，身体也会疲累得很。可是如果要求他必须坚持做下去，不出几个月，他的手上就会长出老茧，再拿起各种工具也不像最初那么生疏，那种火辣辣的疼痛感也会逐渐远离他，一切都变得司空见惯、稀松平常。

用心理学术语来描述“白领的双手从疼痛到感觉平常”、“从刚换工作环境的新奇感到一切变得司空见惯”这个变化过程，我们就说他的绝对感觉阈值被加大了。

一个领域或一个系统的界限，被称为阈，而这个阈的数值被称为阈值。感觉阈值，就是能够让人体有感觉的阈的数值。用通俗的语言来说，就是从刚好能引发人体的感觉，到刚好不能引起人体的感觉的刺激范围的数值（对人体的刺激过大或过小，都无法让人体产生感觉）。而绝对感觉阈值，是指那个刚好能引发人体刺激感觉的数值。

现在，人们每天都处在各种性刺激的环境中。选美比赛、比基尼美女秀、带有明显性意味的广告等性刺激充斥我们的生活。与此同时，婚前性行为的低龄化、“一夜情”、婚外性行为，以及更加开放的“换偶俱乐部”……这些因素加在一起，使得我们对性刺激的感觉阈值被逐渐拉大。

说得直白一些，古代的男性由于鲜少见到女性，较少接触性方面的刺激物，所以他们只要看到女性的脚脖子就能引发性冲动；在上世纪80年代，人们对性话题依然是百般禁忌，男性长期处于性压抑中，那时只要看到女性衬衣下若隐若现的内衣就激动不已了；而到了今天，车展上衣着暴露的美女虽然吸引了许多男性竞相拍照、围观，可是却不至于让他们无法自持，甚至有些男性还会觉得这司空见惯、不值一提。

所以，现在有新的观点认为，在这个可以公开谈论性、大胆体验性的时代背景下，性体验已然变成一种需要被保护的能量资源，不可过于挥霍。

由于过早、过多、过于多样化的性体验，使很多人才30多岁就已经感觉自己对性刺激的体验快感有了不同程度的降低，或者说是钝化，即性的绝对感觉阈值被加大了。

这个变化的过程，就是前面讲到的办公室白领如何在适应了新环境之

后，不再感到新工作环境的新奇，以及手的疼痛感也逐渐消失的过程。

很难说这是社会的进步还是退步。性观念的封闭会导致性压抑，可是性压抑会让人更容易得到性的满足；性观念的开放会导致性泛滥，这反而让人们由于得到太多刺激而导致性感觉绝对阈值的加大，从而更不容易得到满足。

# 第二章　初遇时的隐秘诱惑

## 身体语言暴露内在情感

还是在很小的时候，我们常常被训练如何开发左脑（学校里的许多学科，尤其是“数理化”，都是为了开发左脑而设置），这使得我们倾向于认为记忆力好、善于逻辑计算就是聪明的表现。然而，这样的认知却让成年后的我们在人际交往中吃了大亏。因为在日常生活中，右脑的发达往往带给我们意想不到的成功。

在人际活动中，左脑关注的是表面的现象和逻辑分析，而右脑关注的则是直觉和背后的规律。比如在一次面对面的交流中，左脑会看到对方的表情，听到对方的语言，然后分析表情所代表的意思、语言所传达的指令；而右脑则能敏锐地捕捉对方的整个身体所传递的信号，然后感知这些信号所包含的意味。所以，左脑发达而右脑较弱的人，常被称为“情商比较低”。因为事实上，人们的表情往往是可以伪装的，语言也是可以设计的，而身体语言却很难百分之百听从大脑的话。这是为什么呢？

可能很多人都不知道的一个事实是：距离大脑越近的身体部位，就越容易被大脑控制；而距离大脑越远的身体部位，则越容易脱离大脑的监管而“自行其是”。而距离大脑较远的身体部位所表达出来的，才是人们真正的内心想法，而不是由大脑修饰后再传达出来的意思。这，才是人际活动的精妙之处。因为人们往往并不想做“玻璃人”一眼被人看透，所以在人际交往中有诸多的掩饰、包装、作假，这就需要我们带着一双慧眼，发动右脑的直觉去洞知。

人类学家雷·博威斯特发现，在一次谈话中，语言所传递的信息量还不足35%，而剩下的超过65%的信息都是通过非语言交流方式完成的。与此相关的另一项数据，是身体语言专家阿尔伯特·麦拉宾提出的。他发现，在一条信息所产生的影响力中，7%来自语言，38%来自声音，剩下的55%则全部来自无声的语言，即身体动作。

这使得人们在日常的交往活动中，常常在不经意间让身体暴露了自己内心的感觉与想法。认为自己臀部太大的女人，会不由自主地抻拉裙摆；认为自己身材不够高的男人，会坚持穿着有厚鞋底的皮鞋，并把头抬得高高的；在人群中感到拘束或害怕的人，会无意间环抱手臂或交叉双腿而坐；感到被挑战或想突出权威感的人，会下意识地用双手叉腰以显得自己强大一些；而那些正在撒谎的人，就会不停地变换脚部位置或者增多手部的小动作，同时还可能刻意地直视对方的眼睛……如此种种，不一而足。

同样，在谈情说爱这件事上，一旦探知了男性和女性在求爱时的惯用身体语言，就可以更好地把握关系的发展，抱得美人归。比如，一对男女在宴会上相遇，他们互有好感却并不确信对方是否与自己有同样的感受。于是，一场互相捉摸、互相试探的好戏就会开始上演。尤其是离大脑较远的手、腿和脚，它们常常不听使唤地透露出主人内心真正的想法。

## 费洛蒙之谜：两性吸引是怎么发生的？

如果你问别人：什么样的异性最吸引你？

大概你会得到五花八门的回答，比如“高富帅”或“白富美”，比如爱干净的人，比如有共同爱好的人，比如很优秀、有某种特殊才能的人，等等。

但其实这些都是表面现象，是人们自以为在人际互动中能掌握主动权的结果。事实上，你会被什么样的异性吸引，你将和谁展开一段浪漫、美好的恋爱，通常是你的大脑还没有做出反应，而你的身体和各种感觉，尤其是嗅觉就已经帮你做出了选择。而你，只是那个执行者而已。

没错，男女之间最初的吸引并不是来自于相貌、衣着、谈吐、学历等看得见的信息（除非这段关系是缘于功利性而非真正的吸引），而是身体散发出的看不见的气息。生物学家为这种身体气息命名为“信息素”，也有的译作“费洛蒙”。

费洛蒙是一种无形又无所不在的化学分子。每一个费洛蒙分子都承载着人们独一无二的遗传学信息和各种欲望信号。通常来说，长相越漂亮的人身体所散发的费洛蒙也越让异性喜欢，那大概是因为长相越漂亮的人基因也越优秀（我们的身体感觉可真厉害，这都能辨别出），这就给孕育健康聪明的下一代打下了良好的基础。

社会学家曾做过相关的实验：第一步是让男性看三张女性照片，请他们根据直觉将三张照片按照漂亮、普通和不好看进行排序；第二步是搜集三位女性的身体气味，尤其是腋下和内衣所散发的气味，并把样本标记为A、B、C三种；最后请男人们闻不做任何标记的气味，再报告他们最希望和哪一个样本的女性约会。

实验表明，几乎所有的男性都表示愿意和C样本的主人约会，而C样本正是来自于大家都认为“漂亮”的那位女性。

可以想象，在一个巨大的社交空间里，成千上万个人的费洛蒙飘荡在空气中，用让人难以想象的形态进行着各种“游览”，它的使命是帮我们敏锐地寻找让自己心动的对象。在与那对的人的费洛蒙相撞之前，它很多时候都是漫无目的地“瞎逛”。而一旦锁定目标，身体就释放出大量的费洛蒙，这是一种只有当事人才能收得到的“讯息”，它直接影响脑部负责情绪的潜意识层，让我们不由自主地看着对方，然后走近彼此。于是，一段美妙的浪漫关系就这样开始了。

生物学家为我们证明，有不同身体气味的人就会有不同的免疫系统（遗传基因），而人们往往被那些拥有与自己不同身体气味（不同的免疫系统）的人所吸引，使得他们生出来的后代更加聪明和健康，这大概也是人类能够称霸地球的密码之一吧。

## “无意间”的身体碰触 其实是一种性暗示

有一句著名的话：人生若只如初见。

就如我们在上节描绘的场景，当一对男女被彼此的费洛蒙吸引到一起，那确实是最美好的时刻。这个时候他们互相都不太了解，于是只好依据各自心目中理想伴侣的样子去想象对方。为了让对方更加符合自己的想象，人们努力在对方身上寻找符合自己标准的特点并将之放大，以此来验证自己的选择正确性——为了达到这个目的，人们会“故意”忽略那些与自己的标准相差十万八千里的特点或缺点。所以，我们不得不说，那些迷恋“人生若只如初见”的状态的人，其实是对自身驾驭生活的能力不自信，并对生活有一种不切实际的期望。

但不管怎样，男女在初遇的阶段，对方一个甜蜜的眼神，一次不经意的碰触，都能在心里引发一阵不小的战栗。

在恋爱的时候，在涌动着的爱意和性激素的作用下，配合恰当的环境和气氛，恋人们从手和胳膊的碰触，发展到拥抱，再发展到亲吻，是个循序渐进、水到渠成的过程。并且，一旦走到热烈亲吻的阶段，那么发生性关系就只是时间和机会的问题。

这么说来，在本已情愫暗涌的男女之间，看似是“无意间”的身体碰触，其实有着若有若无的性意味。恋人们通过身体的碰触来传达“我喜欢并接纳你”的意思，并借此拉近双方身体和心理的距离。在某种程度上，这样的碰触往往是恋人间彼此试探的第一步，他或许是假装无意地碰触到你的手，然后依据你的反应再决定是否进行下一步。所以，如果你对面前的这个人不是很有继续发展的意思，就需要明确地表明态度哦，否则他就会以为你是对他开放的，是欢迎他这样做的，那么很可能下次见面他就会直接拥抱你了。

## 自我抚摸其实是一种性渴望

小时候，每当我们不小心被炉火烧了手，妈妈就会温柔地用手轻轻地抚摸被火烧的地方，疼痛竟会神奇地消失；当我们的膝盖撞到桌子，用自己的手抚摸疼痛的位置，也能起到同样的“止疼”效果。

疼了摸摸就好，这听起来有些八竿子打不着，但英国伦敦大学的科研人员却说，自我抚摸或许能成为治疗疼痛的新方法。在英国科研人员的研究基础上，美国也有研究人员进一步提出，我们可以对身体做某些事情，然后让大脑相信这些事是真的，从而达到自我安慰的目的。

但是作为普通人，我们大多数都不知道有这样的原理存在，只是凭着本能去做一些让自己感觉舒适的事情。除了磕碰之后自行抚摸以缓解疼痛之外，那些有性渴望但是不能及时被满足的人，也会进行自我抚摸（通常是女性居多）。她们会不由自主地用手滑过自己的胳膊、脖子、脸颊，在某些场合和情境之下，她们甚至会去抚摸自己的大腿，以让大脑感觉自己正在被爱抚，从而达到某种满足感。

此时的自我抚摸已不再是为了缓解疼痛，而更多的是为了达到自己的心理满足，营造自己有人爱的感觉。

而一个女性如果在男性面前缓缓抚摸自己的腿部、脖子、肩膀等裸露

却又性感的部位，再愚钝的男性都能嗅到这动作里隐含的性意味。他会很快收到这样的信号：如果我能让她愉悦，那么在她身体上游走的那双手就可以变成是我的。而事实也通常如此：当女性在男性面前有意地自我抚摸，那么她的大脑里很可能正有一种被男人爱抚的幻觉。

## 鞋尖也能蕴含性意味

凌和丈夫小杰一起出游时，在火车上偶遇一个妙龄女郎，小杰和那女郎随意聊了几句，却引来凌的一顿怒骂。小杰感到非常委屈，一再辩解说自己什么过火的事情也没有做，也没有说不合适的话，他觉得凌真的是无理取闹。

可是，面对小杰的抗议，凌自己也说不清自己为何要发作，因为她确实没有什么实质性的证据，只是凭女人的直觉感到丈夫在和对面的女人调情。

这个小插曲让他们的整个旅程都充满了火药味儿，两个人都有说不出的不痛快。

其实，如果在那位女郎和小杰的旁边支一架摄像机，那么，小杰就不会那么嘴硬了！

当时，那女郎就坐在小杰的正对面，巧笑倩兮，顾盼生辉，显得娇俏可爱。小杰先是主动向她打招呼，在得到积极的回应之后，又随意扯着一些普通的日常对话，诸如天气、旅途劳累之类，同时却偷偷地将左脚伸了出去，放在那女郎随意放置的两脚之间。过了一会儿，那女郎也做出回应：她将双腿交叠，把搭在上面的腿伸到距离小杰很近的地方；非但如此，她的高跟鞋还很“不听话”地从脚跟上滑了下来，只轻轻地搭在脚尖上，随着她说话和笑的幅度上下摇动。

凌并没有学过心理学，对身体语言大概也没什么了解，可是作为小杰的妻子，她依然敏感地从眼前的场景中感受到了威胁。心理咨询师们常说的一句话就是：相信你的感觉。所以此时凌的感觉没有错，虽然她并不清楚这感觉从何而来。

小杰的一探脚，其实是在用身体侵入那女郎的安全范围。他把脚放在对方的两脚之间，很明显就是对对方有性方面的试探，因为脚的上方就是更加私密的地方。当然，这些更多的是小杰的下意识行为（基于前文的描述，他的脚此刻并没有受到大脑过多的控制）。而那女郎大概也对小杰颇有好感，她不由自主地跷起“二郎腿”，也把自己的脚探到距离小杰更近的地方。鞋子的脱落看似无意其实还是一种有意。它挂在那里荡啊荡啊，每一次摇摆都会吸引小杰的目光，起到一种类似向小杰勾小指头的作用，同时还有一种“鞋子随时都可以脱掉”的诱惑感。

## 隐藏在男性领带里的秘密

领带是商务男士的必备物品，往往代表着一个男人的品味和个性，或许领带的颜色还多少反映了这个男人当天的情绪状态。医生会建议男性的

领带系得不要过紧，否则容易对健康有损害。所以，一般情况下，男性脖子上领带的松紧度是比较适中的，没有特殊情况的话，一般无须调整。

然而，为什么当一个男人在人群中看见了心仪的女人之后，却会不由自主地想要去调整一下领带呢？通常情况下，他这么做都是为了掩饰自己内心的想法，或者不安和尴尬。让我们来看看当一个男人在鸡尾酒会上看见了很吸引人的女人时，他的一系列的心理活动是怎样的。

他犹豫着，迟疑着，很快从许多个打招呼的假设中选了一个自认为最恰当的做法：把她当作某个老同学，过去跟她侃侃而谈。可是，此时他感到自己像是被一盏追光灯照着，似乎自己变成了舞台的中心——他退回到了青春期男孩的心理状态。他担心自己的心事已经被他人看穿，因而显得有些不安。于是，他会偷偷地用眼睛的余光左右看看，再紧一紧领带以掩饰自己的不安，假装自己从来没有过刚才的“内心斗争”，然后开始按计划行动。

在情场老手那里，领带还有另一个作用，即钓鱼。当然这不是指到池塘钓鱼，而是指钓酒会上的美人鱼。

情场老手通常都对自己的男性魅力有一定的自信，他知道自己对女人的吸引力在哪里。他只要故意把领带扯得歪斜一些，然后继续若无其事地与周围的人闲聊；或者坐在一边喝酒，只等着对他有好感的女人主动走过来，热心地帮他调整领带，这样他就可以不费吹灰之力地把美人鱼“钓”走了。

## 突显裆部动作的男性只是想展示自信

云是一个广告公司的职员，她在参加项目提案会时感觉非常不爽，因为公司新来的项目经理秦亮正对她坐着，同时把双腿叉开到接近90°角。由于两人之间没有其他遮挡物，秦亮的姿势让穿及膝职业裙的云不由自主地使劲夹着双腿。1个多小时的会议让云一直都很不舒服，她感觉自己像是受到了冒犯，却又苦于没有什么实质性的证据证明自己被性骚扰了，因此很是郁闷。

是云太敏感，还是秦亮真的对云做了什么呢？

在人类的近亲狒狒和很多灵长类动物中，雄性动物展示其权力和地位的常用方式之一，就是向其他同类展示自己的生殖器。它们会刻意、努力地叉开双腿，以让其他同类清楚地看到自己的生殖器。有时候为了更进一步巩固自己的权位，加强“威慑力”，它们还会以非常夸张的方式向全体成员展示自己的生殖器，同时不停地变换姿势和角度，以让同类们看得更清楚。此外，一些非洲土著很喜欢戴一种硕大的阴茎套，以突显自己男性的雄风，这和狒狒向同类展示自己的生殖器有异曲同工之处。

亲爱的读者，你能想象得到吗？其实人类社会中的男性也常常在想要展示自己的男性魅力时，无意识地做同样的事，只不过他们不会像狒狒和非洲土著那么刻意。这或许和文明进化有关，也或许和现代社会的道德制约有关。不管怎样，同样作为灵长类动物的男性真的会这样做，而每当他

们这样做时，其实脑海里不见得会有什么色情的想法，他们只是想在美丽的女士面前显得自己更有魅力和更强大，或者在群体之中更加自信和突出而已。

如果你注意观察，可能会发现有些男士内衣的设计就是要突出裆部。还有，迈克尔·杰克逊著名的提胯舞姿，其实都是在用这样的方式展示男性雄风，借以增添男性魅力。也许这些动作会被女性视为不雅观或有被冒犯感，但男性却很热衷于这样做。当然，这些动作并不是在他们的大脑指挥下而为之。

## 手腕向外表现娇弱的女性是在展露性魅力

女性被时尚杂志引导着，把香水擦在手腕的内侧。据说那里的皮肤温度较高且汗液的排放比较少，可以达到让香水的味道迅速扩散和不被汗液污染的目的，从而保持香水最原始以及更持久的香味儿。

很多人都知道，手腕内侧的肌肤极其柔滑，再加上毛细血管也很密集，使得肌肤非常脆弱和敏感。所以，当一位女性把手腕裸露在男性面前时，就极易激起男性的保护欲和控制欲，让他们感觉面前这个女人娇弱可爱。这个原理就如同有些鸟儿会假装自己的翅膀受伤，以引起同伴的关注一样。

在人类世界中，弱者总是会受到更多的关注与怜惜（由于生存环境的恶劣，动物世界里的弱者则常常被同类驱逐或残害）。比如夹在两个女人之间左右为难的男人，最终常常选择那个看起来更弱小的女人。虽然男人明知道这样的选择会让他们以后的生活比较麻烦，可是他们就是喜欢保护那些脆弱的女人，因为这样可以使他们显得更强大，而他们需要靠这种强大的感觉来维系男人的自信和自尊感。

有些女性深谙男性的这种特性，于是常常把小坤包挂在手臂上，然后将柔软的手腕朝向外面，用一种娇娇弱弱、柔美可爱的样子款款而行。

女性的手腕还被认为是能引起男性性欲的身体部位之一。除了它比较脆弱，能引发男人的保护欲外，可能还有这个部位比其他能够裸露的身体部位的皮肤更加平滑、细腻的原因。虽然大部分女性并不知道这个秘密，却不约而同地喜欢在手腕上佩戴各种装饰品。一些热带国家和地区的女性还喜欢那些夸张的装饰品，每当挥动手臂，装饰品就会发出清脆的响声，从而能够更大限度地突出手腕的美好，以吸引男性的注意力。

## 在男性面前整理头发，是女性传递性意味的常用方式

性学家霭理士在《性心理学》一书中专门论述过，在性的选择上有触觉、嗅觉、听觉和视觉四个因素。而在谈起头发时，他说："头发的诱惑力极大，它与性选择的视、听、嗅、触四觉都有关系。"这就难怪古时候的女性为了表达忠贞和爱意，就会剪一缕头发作为信物送给情人（即所谓结发夫妻），也无怪乎现在的女性想方设法在头发上做文章，还经常变换发型。这都是因为头发在性选择中，有着非常丰富的内涵。

头发与性吸引力之间有直接关系的另一个例证，是人们“落发为僧”或“削发为尼”的举动。如果一个人看破红尘想遁入空门，他要做的第一件事就是把所有的头发都剃掉，以此表示自己与红尘绝缘，当然也就放弃了自己的性权利。大约这样的举动背后，还隐含着对性心理的洞悉：没有头发的人看起来是缺乏性吸引力的。所以，秃顶的男性才会备受困扰，千方百计到处寻找生发秘方。

与出家人相反，那些把长长的头发披散在肩膀上，或者随意、松软地绾起一个蓬乱发髻的女性之所以显得很性感，对男性深具吸引力，大约是因为会让人联想到性爱过后凌乱的床单和卧室吧。在很多相亲节目的舞台上，不少男嘉宾都直言自己想找一个长发女孩做女朋友，应该也是与此有关。只是大部分人都只知道自己喜欢长发女孩，却不知道这背后隐含的性意味罢了。

当一位女性放松地在男人面前整理自己的头发，拉一下发梢，或理一理刘海，甚至把整个头发散开重新绑扎，或多或少都有吸引男性注意力的心理动机，甚至某种程度上还是一种性邀请的信号。因为此时她必须将头略略垂下，柔软的手腕向外裸露，长而柔软的头发在手指间来回拨弄，既展露了女性娇柔、弱小的一面，又把头发这一有着性吸引力的身体之物变成视觉焦点，怎不叫那本来就对她有感觉男性心旌摇曳呢？

## 在约会中，女性会用私人物品暗示心的归属

在自我与个性被鼓励张扬的现代社会，人们的手机、眼镜、服装、笔记本电脑、手提包等私人物品早已超越其本身的功能，而带有更多标签化的价值和意义。很多时候，手机不再是手机本身，而是“我的”手机。手机的颜色、款式、品牌等属性，都变成人们彰显自我个性和形象风格的一部分。

对于大多数女性来说，这种把自我投射到私人物品上的心理特性，是非常敏感也非常普遍的。比如在着装方面，女性最讨厌的就是“撞衫”了。好不容易买了件自己心仪的衣服，穿在身上以为自己是独一无二的，似乎自己的价值、个性都被这件衣服所表达。可是，一出电梯就碰到一个穿着一模一样衣服的女人，必然会影响她一整天的好心情。

而男性却不会把这件事看得有多了不起。与女性追求独一无二的心理相反的是，男性生怕自己的着装与其他男性不一样，因为他们希望自己在人群中不要太出挑。比如在商务会议上，如果大部分男性都身着深色西装，只有一个男性穿着浅色的西装，这会让那位穿浅色西装的男性感到浑身不自在的。

有趣的是，男性在没有被专门教育的情况下，却都知道女性不希望自己的私人物品被不亲密的人乱碰的心理，这大概缘于各种影视剧和媒体经常强调这点。所以，对于大部分男性来说，女性的手提包简直就像是这位女性身体的一部分，他们是不敢轻易去碰的，生怕触犯了雷区而自讨没趣。

在约会中，如果一位女性拿起自己的手提包，然后轻轻地放在距离对

面男性身体很近的位置，这无疑是她发出的一个很强烈的亲密的信号，有"我想要和你更亲近"的意味。也许，她还会请求男性帮忙递手提包给她，或者帮忙在手提包里找出什么东西给她，这都意味着她在心里已经接纳了这位男性，并且希望关系可以再进一步。

## 交叠紧绷的双腿是为了展露女性的性魅力

为什么男性们都喜欢有一双长腿的女性？回答这个问题之前，我们先来看看"腿的历史"。

腿部的裸露程度与社会文明的发达程度呈正比。在我国的封建社会，女性如果被丈夫以外的男性看见了自己的腿，那是非常严重的事情，她很有可能羞愧到要把自己的腿砍掉。同样，在19世纪的欧洲，女性的腿是要被遮盖得严严实实的，所以那时的男性只要瞄一眼女性的脚踝就能激动半天。由于"腿"这个字眼会让人联想到性（距离腿不远的地方就是生殖器），当时的卫道士们甚至要给钢琴的腿装上带褶皱的套子，以免人们在音乐会上想入非非；还有，那时的人在公共场所必须要说出"腿"这个字时，就要改称"肢"。现在想想，真的是太滑稽了。

时间来到20世纪，女性拿回了对自己身体的所有权，可以尽情展示自己的美丽和个性。慢慢地，人们就发现，女性大腿的裸露程度与经济的发展程度有着紧密的联系。当经济繁荣时，女性就会穿上大部分腿部都裸露在外的超短裙；而当经济陷入低迷时，她们就会穿着能把腿部完全盖住的长裙子。这可以算是女性为社会经济发展做出的贡献吗？

到了今天，礼仪培训师会建议女性，如果想要树立优雅的形象，最好是将双腿并拢斜放，或者是双腿交叠、微斜身体就座。然而在男性看来，前者显得这位女性拘谨和封闭，他会认为这是一种对被邀请的拒绝；后者却有些性的挑逗意味。因为，当女性双腿交叠时会使腿部肌肉看起来是紧绷的，那像是对可能发生的性行为做着某种准备，更会让人联想到在性活动时由于紧张投入而呈现出的血脉贲张的状态。

但事实上，男性的误会也不无道理。因为，当一个女性对她对面的男性感兴趣，她会慢慢地将双腿上下交叠，然后开始不停地变换坐姿。在这个过程中，她的两腿之间就会若隐若现，就像是在做性的邀请一般，于是对面的男性就会被诱惑得心神不定、坐立不安了。

## 有很多方式可以宣告对某人的性所有权

霞正在和几个男同学相谈甚欢，这时她的男朋友走过来，不由分说就把手臂紧紧地环在霞的肩膀上，还使劲地把她往自己的身边拉。男友粗鲁的动作让霞感到很不舒服，于是使劲甩掉男友的胳膊，不承想自己的做法让男友气得脸色发青、大发脾气，弄得大家都很尴尬。

霞感到很委屈，她觉得自己没做错什么。可是男友的表现也让她百思不得其解：他一直是个很温和的人，那几个男同学他也认识，按理说不应该是因为嫉妒而生气啊。

霞的男友到底怎么了呢？

如果你有留意就会发现，当你给朋友和他的新车、宠物或他喜爱的其他个人物品拍合影时，他的姿势通常是斜靠在这个物品之上，或者干脆用脚踩、用手抱着它。那种意气风发的神态似乎正在向所有人宣告自己对这件物品的所有权，而事实上，他就是那样想的。

与之相对应的，如果你没有经过朋友的允许，就用同样的姿势倚靠在他喜爱的个人物品上，或者随意使用属于他的个人物品（开他的车、用他的杯子等），这些看似无意的动作对他来说会是一种对个人领域的侵犯，可能会让他瞬间感到很大的不适（除非你们的关系已经到了非常亲密的地步）。所以，当你在公司里想要和同事谈论某事，却不小心坐在那位同事的办公桌上，那势必会引起同事的恶感，因为你在侵犯他的地盘，让他有被胁迫的感觉。

很明显，霞的男友正在用环抱女朋友肩膀的动作，来宣告自己对霞的性拥有权。他希望那几位潜在的竞争者明白，他才是这位可爱女孩子的所有人。

此外，向别人宣告性所有权的方式，还包括戴在已婚者手指上的戒指，妻子故意在丈夫脖子上留下的吻痕，情侣互相在身上文画对方的名字，穿着款式、色彩一样的情侣服装，还包括在公共场合十指紧扣或互相挽着胳膊，等等，无一不是在告知其他的异性：请注意，他（她）是我的。

# 第三章　细节探知爱情真意

## “后戏”更多才是真的爱你

有相关研究说，女性希望通过性来建立稳定的、长久的亲密关系，而男性则纯粹喜欢性刺激带来的那一瞬间的快感，所以有“男人因性而爱，女人因爱而性”的说法。但这其实是个很大的误解。

谈到男性和女性在性需要上的差异，就不得不提到男女在性唤起上的不同。美国的性学家寇特博士曾对此有过很经典的比喻：“男性就像灯泡一样，打开开关，它会迅速转热；而女性则像一块铁，光打开开关还不行，必须一等再等，才会看到她慢慢变热。”

这几乎是众所周知的客观事实。

男性能在见到女性裸露的身体的一瞬间便激发出性欲望，而女性则需要甜言蜜语、爱抚、灯光、音乐等的配合才能逐渐进入状态（即所谓“前戏”）。由于男性的性唤起来得很快，自然就去得也快，即只要性活动一结束，他的性感觉几乎就同时消失，然后能立刻去做别的事情，比如抽烟、去洗手间、看电视、睡觉等。而女性由于性唤起来得慢，相应地去得也就慢一些，性活动结束后，女性还需要男伴继续对她进行爱抚、拥抱、缠绵情话（即“后戏”），以帮助她在爱的包围中逐渐平静下来。

然而，对于一次完美的性爱（爱和性往往是在一起的），“后戏”比“前戏”有着更加重要的作用和意义：因为“前戏”只是为了营造较好的性感觉，得到水乳交融的性活动，从而满足性欲望；而“后戏”常常能让人达到心理上的满足，加深伴侣之间的感情。前者关注的是性活动本身，而后者的焦点则是通过性来提升感情。

如果你的伴侣只愿意在“前戏”上花时间，却不愿意为“后戏”多做一点点，即便是在你告诉他你的希望后，他也不愿意改变。那么，这就意味着他的性行为仅仅是为了满足自己的性欲望，却对与你建立稳定的亲密关系不感兴趣，当然也不会关心你的感觉。或许，此时就需要你为自己做出一个选择了。

## 从对你身体的触摸度，来看他到底爱你有几分

当我们费尽周折得到自己十分喜爱的物品后，就会忍不住充满欣喜和爱意地嗅它的味道，聆听它的声音，并轻轻地抚摸、摩挲它，甚至把它贴在胸口，感受与自己的身体接触的触感。在这个过程中，你用全部的情感去感受它的存在，在某一瞬间，就像你的整个人都与之融为一体。

而当我们爱上某个人，也会忍不住像抚摸珍爱的物品一样，轻轻抚摸爱人的脸庞、肩膀、手臂等部位，试图通过这样的举动来达到心理上的满足感。比如很多影视剧为了表现男女主人公之间的爱情，就让他们深情对望，然后互相抚摸对方的脸。

婴儿离开熟悉的、恒定舒适的子宫，呱呱落地，来到一个对他来说过

于光亮以及充满嘈杂的、陌生的新环境，会让他有许多的害怕和不安感。此时，如果有一双手轻轻地抚摸他的皮肤，就能够使他安静下来，体会到爱的感觉，减轻对新环境的焦虑和不安全感。这就是目前很流行的科学育儿法：新生儿抚触。其原理就是用轻轻抚摸的方式，向婴儿传达“你是可爱的，你是被呵护的，你是安全的”这样的信号。

因为皮肤是人体最大的感觉器官，上面布满细密的毛细血管，温柔的抚触可以让人感受到爱意，并经由爱意体会到安全感和被无条件接纳的感觉。所以，在婚姻治疗的最初阶段，为了修复伴侣之间已严重破裂的关系，婚姻治疗师常常会鼓励他们进行不含性意味的互相抚摸，以让他们逐渐找回爱和安全感，然后才进行下一步的治疗。

如果你的伴侣很喜欢并经常抚摸你的身体，尤其是在滚床单之后，那意味着他是发自内心地喜爱你，就像珍爱一个对他来说极其重要的宝贝一样。而如果他很少抚摸你的身体，甚至在滚床单之外尽量减少与你身体的接触，那么几乎可以断定他对你已经心存芥蒂，或是仅仅把你当作性伙伴，而不是他想要共度一生的爱人。

## 神奇的“催产素”：做得越多，爱就越多

社会学家搜集了大量数据后报告说，同居会使一对并不相爱的男女长时间停留在令人痛苦的关系里，难以像那些不同居的男女一样果断地分手。导致这种情况的原因是多方面的，但生物学家给出的解释却最有说服力：性行为时，人体会分泌一种叫“催产素”的化学物质，这种化学物质会随着性行为次数的增加而增加。而同居的情侣比那些不同居的情侣有更多的性行为，这使同居者与伴侣的连接会更深，彼此之间就会产生更多的依赖感，以至于无法轻易分离。

所以，专家们建议人们不要轻易与不爱的人发生持续的性关系，因为这样的行为引发的脑部反应将很大程度上左右人们的生活，让人陷入纠缠痛苦的心理和情感状态：明明不爱他，却离不开他。

“催产素”是大脑分泌的一种荷尔蒙，向来被认为具有为孕妇催产和刺激泌乳的功能。但现在科学界发现这种物质其实男女都有，并且竟然都有刺激性欲的作用，还会促使情侣在性行为前后互相抚摸和拥抱，甚至还和性行为中的高潮体验有着紧密的关系。所以，如果性行为的对象是你很爱的人，那么“催产素”的分泌会让你觉得自己已与他合为一体，那是一种深深的依恋的感觉，从而使得你们的性行为更加频繁，当然你的身体就会分泌出更多的“催产素”。这样，在循环往复之中，你与爱人之间的爱情就会变得愈加甜蜜，关系愈加稳定。这就是人们宁可留在相貌普通的伴侣身边，也不肯被漂亮的异性诱惑离去的秘密之一。

如果你发现你的伴侣已经很久没有向你提出性邀请，或者当你主动提出时他的态度是很勉强的，那通常表示你们的关系已经出现红灯信号，切不可大意。因为这意味着他已经无法从你们的性互动中获得美好的体验。也许是你们的感情出现了问题而没有被及时地解决，使他拒绝与你发生亲密的接触；也许干脆就是他已经移情别恋，与别人在性活动中分泌的“催

产素”已足以让他满足，而没有动力再与你缠绵。

反之，如果你与伴侣已结婚十年，但性活动一直维持在一个比较有规律的状态，无论是每周一次还是2—3次，甚或更多或略少，只要有规律存在，都意味着你们的感情关系都还处在一个比较健康的状态，爱情一直在你们的关系中扮演着举足轻重的角色。那么恭喜你们，要继续好好珍惜、呵护这来之不易的幸福。

## 滚床单直接反映感情关系的状态

这是一个真实的心理咨询案例。

蕊是一位优秀的桥梁工程师，最喜欢的事情就是在微博上晒恩爱。在朋友圈里，她与结婚四年、相爱十年的丈夫是让人称羡的模范夫妻。可是让蕊苦恼的是，才30多岁的丈夫近来开始“不举”了，每次性生活都很不顺利。于是丈夫开始频繁加班，还常常留宿办公室。这种状况让他们一直计划中的生孩子变得遥遥无期。蕊自认对性没有太多需求，没有性生活是可以接受的，但是迟迟没有孩子真是让她大伤脑筋。但同时，蕊也很心疼丈夫，觉得他也许是心理压力太大了，就借工作来转移注意力。

他们在这个时候选择了一起来做婚姻治疗，因为蕊实在很想要个孩子，而丈夫的状态也让她很担心。

婚姻治疗师很快就发现，蕊的丈夫之所以“不举”，是因为他的内心里积压了太多对蕊和她的家人的愤怒。只是由于他对蕊还是很有感情，且自身个性比较内向，习惯性地掩藏自己的情绪和想法，这才让他们的生活显得风平浪静。实际上他是有性欲望的，但经常是负面的情绪从身体的各个角落出来冲击着他的内心，让他无法再将性活动继续下去。慢慢地，他就发展到“不举”的情况，大大挫伤了他男性的自尊心，这才演变到借工作来逃避与蕊在一起。

真相的揭露让蕊大吃一惊。她一直以为两个人恩爱如初，想不到内里却隐藏着这样的惊天事实。让她更加想不到的是，原来在婚姻关系里，性行为还包含着那么丰富的内容：性关系竟能反映感情关系的状态，并且是无所遁形的真切和直接。她意识到自己之前是被两人之间的温情短信、周末烛光晚餐、短途旅行等这些表面的浪漫所蒙蔽了——丈夫可以在大脑意识的支配下，迎合做一些让蕊高兴的事情，可是他的身体和性本能却无法受到大脑的控制。性是一个人无所遁形的自我裸露，连自己都骗不了。

经过一年多的婚姻关系治疗和情感心理修复，蕊终于可以和丈夫同享鱼水之欢，并且，她顺利地怀孕了。

## 常与爱人滚床单的人看起来更年轻

苏格兰皇家爱丁堡医院曾经做过一项实验：研究人员让男性志愿者从镜子中观察对面的多位女性，并按年轻感将她们进行评估和分组。实验证明，“非常年轻”组别的女性，都有着固定的性伴侣，且平均每周有四次性生活。

想不到吧？滚床单真的有这么神奇的效果哦！那么，这是什么原理呢？

与所爱之人一起滚床单，可以促进女性体内雌激素的分泌，让皮肤更光滑、更有弹性。而且，规律的性爱会让头发富有光泽，还可以锻炼腹部、大腿、胳膊等部位的肌肉，有减肥瘦身的作用。另外，美国纽约大学的研究人员指出，在滚床单时不使用安全套的女性，容易精神焕发，不容易抑郁。这可能和男性精液中的锌、钙、蛋白质等营养物质可以滋养女性的身体有关，但更有可能的是在稳定的伴侣关系中，女性感受到更多的安全感和被爱的感觉，会增强她们的自尊感的缘故。

经常与爱人滚床单，对于男性也有诸多好处。首先，有规律地滚床单，可以增强男性精子的活力，提升生育能力；其次，滚床单还能提升心脏的健康度（英国的一项研究数据表明：每周两次性爱的人，与那些每个月只有一次性爱的人相比，心脏病发病的风险能降低一半）；最后，滚床单会促进内啡肽和催产素的释放，它们会让人感觉到放松和宁静，能增进睡眠质量，让男性从日常的紧绷状态中解脱出来。

如果你的伴侣与你一起之后，显得比以前年轻和富有活力，身体状况也变得更好，那么他一定是非常享受与你的感情生活和性生活。恭喜你，这意味着你的爱除了正滋养着他的身体，同时也一起滋养着他的心理和精神；反之，如果你的伴侣声称很爱你，也享受你的爱，可是他与你在一起后身体健康却每况愈下，精神也萎靡不振，那么建议你还是好好检讨一下你们的关系是不是出了什么问题吧——那往往意味着他并没有真的沐浴在爱河里。

## 探索性感地带是彼此爱意的表达

在很多相亲节目的舞台上，有的男嘉宾专为某位女嘉宾而来。他对着女嘉宾和千万电视观众，用坚定的语气说道：“我来不是要来打动你的，我来是要让你爱上我的，我要把你带走。”他口口声声都是“我、我、我”，却看不到他为自己心中的女神做过任何事情，他不知道女嘉宾的内心需要，更不了解女嘉宾这个人。试问，他那冲动而幼稚的爱会打动谁呢？

成熟的爱情是给对方想要的，而不是给自己想要给的，即“投其所好，而非给己所要”。所以，为了表达爱意，情侣们会乐于做一些让伴侣高兴的事情，久而久之，就能在对方的头脑里为自己建立起一根叫作“愉悦”的神经链来（大脑里有千千万万条细小的神经链，当某件事体验或做得越多，大脑相对应的区域就会被增强，敏感度增加）。这样，每当人们想到自己伴侣的形象，就会牵动大脑里与之相对应的神经链，因而在心里涌起一阵愉悦的感觉。这也是相爱的伴侣们共同生活越久，感情就越亲密，彼此的依赖感就越强的原因。

基于以上原理，在滚床单时互相探索身体的性感地带，不但能让滚床单更有情趣、更有感觉，同时也是增强伴侣大脑里那根叫“愉悦”的神经链的绝佳方式。所以，在与爱侣滚床单之时，你不要只顾着去追求快感，而

是尝试温柔地探索彼此的身体，找到让双方都更加愉悦的方式。这不但是你们彼此爱的表达，更能够为亲密关系的稳定发展增添助力！

## 眼神接触越多，彼此相爱程度就越高

社会学家用大量的数据研究告诉我们，一对情侣的外表漂亮程度越相近，那么他们就越愿意凝视彼此的眼睛，在滚床单之时也更愿意抚摸彼此的身体。当然，相对应的，他们的感情关系也会比那些漂亮程度差异大的情侣更稳固，这大概是他们更多地用眼睛传情达意的缘故。

众所周知，当一个人注视着心爱之人，会感到心情愉悦，瞳孔会随之放大，眼神变得明亮清澈，故而显得更加美丽迷人。这大概也是相爱的情侣之间更愿意互相凝视的原因之一。而在滚床单时多多进行视线的接触，除了可以表达爱意，还可以加深彼此亲密的感觉，并且会加强伴侣头脑中那条与自己有关的“愉悦”神经链，让两个人的关系更甜蜜和稳定。

有些人只喜欢在一团漆黑中滚床单，或者闭上眼睛，几乎从不与伴侣进行眼神的接触。每当伴侣要求开灯，或者试图吻开他的眼睛，他就会显得不耐烦起来。那是因为，他们很多时候都是把伴侣阻隔在自己的世界以外，只注重自我感觉，而不是把自己的愉悦感觉与伴侣相联系起来。这也许纯属个人喜好，但长此以往，伴侣之间的乐趣就会大打折扣，也损失了增加亲密感的机会。

性心理专家告诉我们，在滚床单时的视线接触，对性唤起有不小的帮助，同时还可以让伴侣双方深入到彼此的心灵深处，创造相濡以沫、水乳交融的感觉，在身体上做亲密交流的同时，更在精神上达到一种共鸣的状态。那是更高的爱的表达，也是伴侣之间相爱度较高的标志。

## 性沟通可以增进爱意和关系的安全感

在影视剧里，男女主人公在滚床单时简直是太默契了。似乎男性一抬手，女性就知道他想怎样；女性一个眼神，男性就能立刻知道她的感觉。整个过程看起来都那么流畅和让人心醉。不过，这很容易让人以为完美的滚床单是天然就有的，根本不需要做任何的学习、磨合和沟通。

然而，在生活中，却往往不是这样。

晓良和妻子晓月已经结婚两年多了，他们的感情还不错，但在滚床单这件事上，却一直让晓良感到很不安。因为他发现妻子晓月每次滚床单时都一言不发，反应也不明显。这让晓良担心妻子的兴趣和自己的表现都有问题。可是，每当他想和妻子交流一下时，晓月就垂着头一声不吭，看起来好像很害羞，又好像对这个话题很反感。这种表现让晓良越来越别扭，甚至开始怀疑妻子是否真的爱自己。

很明显，由于夫妻二人无法就性进行沟通，已经影响到了晓良的安全感和自尊感。在生活中，由性问题引发的婚姻关系的问题屡见不鲜，因为完美的两性沟通，不是每个人生来就会的，那是伴侣双方学习和互相探索的结果。

两个人共同生活，有很多东西是需要一点点去了解的，彼此之间了解的深度和广度将决定他们感情的深度和安全度。滚床单这件事更是如此，需要伴侣之间多多进行沟通，就双方的性喜好、性习惯和性感觉等进行沟通。有时候你甚至需要拿着伴侣的手放在你身体的某个部位，告诉他你喜欢他这样做，而不喜欢他那样做。

当在滚床单这件事上得到了良好的沟通后，爱侣之间的亲密度就会更高，爱意更多，对关系的安全感也会更足，就不会有晓良那样的不安和猜测了。

## 结婚后，用滚床单来稳固爱情

很多人都担心爱情因经不住枯燥乏味的婚姻生活而变质，害怕曾经美好的情感逐渐被外遇、争吵和麻木所替代，所以有些人在结婚的前夕就会感到莫名的焦虑和恐惧，甚至因此做了“逃婚族”。

不过，人们的担心并不是空穴来风：近几年一线大城市的离婚率已经超过40%（由于不同的统计方法，有报告说已经达到50%）。人们离婚的原因五花八门，但最多的还是个性不合、价值观差异、金钱问题、婆媳关系、外遇等常见的问题。由于现在各种电子信息的发达，人人网、开心网和微博这些便捷的社交工具，一边拓展着人们的社交圈，一边也让人们更容易联系上初恋情人和想认识的任何异性。于是，有人调侃说：“外遇简单得只需要鼠标一动。”

这种种的现象，让婚姻关系变得很脆弱，让热爱婚姻家庭生活的人们感到不安和慌乱，以至于有人不无悲怆地问道：“难道爱情真的抵不过岁月这把杀猪刀吗？”

作为专注于婚恋领域的心理咨询师，我常常建议人们，如果想要得到幸福的婚姻生活，要注意在关系建立的最初就常常维护它，让和谐、安稳成为婚姻的常态，哪怕只有一点儿矛盾的端倪都要认真对待，决不让小问题演变成大问题，以致最后变得不可收拾。因为，一旦婚姻关系出现严重的、不可调和的矛盾（如虐待、分居、外遇等），此时再来“挽救”，往往成功率是很低的。因为人都是有记忆的，一旦婚姻关系到了很痛心、纠缠的状态，你想要让当事人忘记或彻底原谅对方曾对自己做过的极具伤害性的行为，那是很难的。

所以，当两个人的关系还处于比较平稳的状态，即便早就没有了热恋时的激情澎湃，在滚床单时的快感也远不如当初那样强烈，但是伴侣们也还是要继续有规律地滚床单。因为此时的滚床单已经变成两个人亲密无间的交流方式，感受与对方同在的一种深切的身体和心灵的互动，让夫妻在心里建立起“一体”的感觉。这是让婚姻关系更加稳固的路径，也是爱情之所以能够战胜时间这把杀猪刀的秘密。

结婚后，持续地、有规律地滚床单可以让婚姻关系更加稳定，并给彼此更多的安全感。而此时，人们不再追求刺激的快感，而是开始将节奏慢下来，注重感受彼此的气息和存在感，花更长的时间耳鬓厮磨和沟通彼此的性感觉，注重质量而非数量，把滚床单变成一种沟通方式，而不只是滚

床单本身。

简而言之，那些婚后多年仍然恩爱的伴侣们，除了在生活中注重更多的彼此尊重和欣赏、更多的专门相处、更多的自我表达外，他们还会用性来表达爱。

## 为你的感觉负责任：迷思与自我选择

有的人经常不相信自己的感觉，每当自己对某人或某事有了不舒服的感觉，就会质疑自己：我会不会太多疑了？我是不是太不自信了？或者尝试替别人开脱：他不是那样的人，她不至于会这样对我；甚至责怪自己：他对我那么好，我还这样想他，真是太不应该了！

这其实是一种不自信的表现。由于过多关注外界的观点和反应，以至于和自己的内心失去联系。

你的感觉其实总是对的。

如果你的伴侣总是把“我爱你”和“宝贝亲亲”这样的甜蜜话语挂在嘴边，可是每当到了床上他就只顾着横冲直撞，并且完事后立刻起身去洗澡或吃东西，从不关注你的感受和状态；而这些让你感到很难过，于是开始怀疑他对你的爱到底有多少。此时，你不要使劲压制内心的感觉，即便你真的很爱他，并且由于爱他而害怕证实他真的如你所想——他确实不够爱你。这样的结果可能让你难以承受，甚至让你害怕，但是我建议你也要勇敢去面对，同时也要勇敢面对自己内心的真实感觉。

有一种可能，是当你找他谈了之后，发现他只是太粗心，不知道男性和女性有这么多不同，他是很爱你的，只是不懂得如何去爱而已。那么，或许这次沟通就是你们关系的催化剂，让你们得以把许多积累下来的误会一一澄清，让你们爱得更加踏实，关系也会更亲密。

而第二种可能，就是他继续坚持说他很爱你，但会告诉你在这件事上只是他的个人习惯，如果不那样他就会不满足，如果不那样他就会太累了，如果不那样……总之，很多理由让他无法改变自己的行为。那么，此时我想要让你知道的是，没有什么事情是“必须”、“一定”、“只能”那样的，如果你们之间是真爱，那么真正爱你的人是愿意为了你的心愿而做出努力的，尤其是当他的付出并不是以牺牲自己的幸福为代价时。现在你知道了里面的意义，也清楚了自己的感觉，你会选择如何对待你的感觉呢？

还有第三种可能，当你小心地跟他谈起你的感觉，他竟然直接摊牌说：“对啊，我确实不爱你，我只是需要一个女人在我身边。”或许那一瞬间你会僵住，会不知道该怎么办。但如果你先看过本书，在有一定的心理准备的情况下再与他沟通，可能你就不至于那么慌乱，而只是感到痛心。是啊，你真的很爱他，而现在那层自我欺骗的窗户纸都被捅破了，你又该如何自处呢？

和自己所爱的人在一起幸福地生活，这是每个人都渴望的事情。然而爱情这个东西是没有公式可言的，很多时候，爱就是爱，不爱就是不爱，没有人能够通过“努力”就能做到去爱一个原本就不爱的人。尤其是人们的

身体，根本无法欺骗自己。

是的，你可以选择为自己的感觉负责任，并先去爱自己；你也可以选择抱住那个冷漠对你的人的大腿哀号；你还可以假装他就是很爱你而不去跟他谈谈你的感觉。不同的选择会给你带来不一样的生活，当然也会让你对自己和生活有不同的感觉，但这些选择都没有对和错之分。如果你能做到为自己的感觉负责任，那么就去做；如果此刻根本做不到，那也没什么关系（你可以允许自己暂时没有力量），但起码你得知道自己正面临的处境，以及看清楚自己的选择会带来的可能的后果。

无论如何，带着觉知去生活，总是能让我们多一些对生活的把握感，从而对自己有更多的认识和确信，而这是一个人能获得幸福的基础。

# 第四章　男人为什么会这样？

## 奇怪：男人怎么随时都能发情？

在人们的印象中，男性追求性器官的直接快感的动机似乎比女性要强烈很多。比起用心经营一段稳定的情感关系，他们看起来更热衷于充满直接刺激的“一夜情”。这看起来更像是一种刻板印象（即人们受社会主流思维的影响而产生的固定不变的印象），可是美国艾滋病教育中心的惠特尼·米西丁和他的同事却用实证研究验证了这个说法。另外，在同性恋中，gay比lala的人数更多，但拥有固定性伴侣的gay却比lala少很多，是男性这一特点的另一个例证。

所以，通常人们对此还有更直接的说法：用下半身思考的男人。

男性为什么会这样？是什么原因让他可以随时都能开始一次性行为，并且无论自己是否爱对方，他都可以勃起？这是让很多女性百思不得其解的地方，大概也鲜有男性去认真思考这背后的原因。

女性对性对象的挑剔是人尽皆知的，但如果男性也那么挑剔的话，或许人类这个种族根本无法挨过几千年前那么恶劣的生存环境，早早灭亡了。

由于女性的生育成本过于高昂（整整十个月的孕期，以及孩子出生后长达十多年的抚育期），使得她们对性对象非常挑剔。她们除了要看性对象的健康程度外，更要考察对方的物质资源和社会地位，以便挑选出最好、最有保障的合作抚育者。这是个并不容易且需要花费一定时间的过程。而男性的生育成本几乎可以忽略不计，并且他们天生的使命就是最大程度地传递自己的基因，担负着整个人类族群生命延续的任务，自然就“来不及”对性对象有过多挑剔——这就是造物主的神奇之处！

双手的解放使人类摆脱了为生存而竞争的被动地位，从而得以“饱暖思淫欲”。

在动物世界里，所有的雄性动物都在为了生存和交配而埋头战斗。而大自然让它们只在每年的某个固定的时间发情，其他时间则必须努力施展各种捕猎技术，同时防备和躲避天敌对自己的袭击，这样才能生存下来。而人类的男性只需花费一天中的几个小时就能赚取到足够的生存材料，因此就有大量的未经消耗的能量用于思考、感觉和享受，这给男性的随时发情创造了时间、精力和体力上的基础。

在大脑的构造上，男性大脑内与脑垂体相连的下丘脑视前区比女性要大整整1倍，而这个区域的功能是分泌荷尔蒙，以及掌管性想法和性行为。

如果说女性用来放置性想法和性冲动的空间犹如一辆超级迷你汽车的话，那么男性的这个空间就像是一台豪华商务车。正因为如此，男性几乎每分钟就会有一次与性有关的想法或画面（众所周知，男性都是视觉动物，随便一张图片都能让他想到性，更别提公交车里衣着暴露的美女

了），而女性可能一天只能想到一次（女性是感觉动物，性唤起是需要充满情爱的氛围的）。

有了想法不一定就会付诸行动，但有了想法之后要付诸行动，男性就会比女性容易很多。这是男性之所以能随时发情的生理基础。

在今天的社会分工中，男性依然处在优势地位是不可忽视的事实，而这容易使男性有一种性的优越感，下意识地认为女性都该臣服于他。

虽然男女平等提倡了很多年，但种种因素使得今天的男性依然在经济、政治、权力等方面处在绝对的优势地位。在那些比自己职位低、能力弱的女性面前，他们容易油然生出一种优越感，甚至会用权力来摄取性爱。对于很多身居要职的男性来说，性不再只是性本身，更多的还带有一种“支配欲”和“占有欲”，那会让他对自己的男性雄风有一种确信和自我满足。即便不是身处要职，对于某些男性来说，似乎“征服”女性的数量也代表了他的男性魅力和能力，这也会促使他一有机会就去猎艳。

出于这种展示的心理，男性也会忍不住向外寻求性的刺激。这是男性会随时发情的社会文化基础。

但是，发情是一回事，出轨是另一回事。

男性每天都会无数次想到性，可是那并不意味着他因此就会背着自己的伴侣去发生真正的性行为。古人说“发乎情，止乎礼”，意思是说虽然有情有欲，但依然以礼相待。引用到现代社会中，这句话该改为“发情，贵于自我觉知”，即能看到自己的发情，允许自己发情，但同时也能为自己的行为负责任。

## 上街就看女性的男性并不是轻浮

丽和男友一起到商业区逛街，结果由于男友盯着路过的漂亮女人看得目不转睛，让丽非常生气。她觉得男友那个样子很轻浮，看起来色迷迷的。同时，丽认为自己也挺漂亮的，可是为什么他却把注目礼送给了别的女人，这让她感到很伤自尊。可是当她就这件事和男友争吵时，男友非但不来道歉和安慰她，还一副恼羞成怒的样子说她污蔑他，他认为自己根本就没她想的那么“下流”。

这次争吵让丽一肚子委屈，男友也很不高兴，两个人不欢而散。

可能很多年轻的女孩子都和丽一样，并不知道当男人在大街上看别的美女时，他的大脑里不见得就有什么见不得人的想法，很多时候他都只是在欣赏一个美丽的事物，仅此而已。

在动物的世界里，往往都是雄性长得比较漂亮，以吸引雌性来与自己交配。而在人类世界里，女性往往拥有比男性更加柔滑的肌肤和凹凸有致的身材，各种时装、装饰品、发型也都是为突出女性的美好而存在。这种外表的差异从婴孩时期就开始了，比如小男孩的衣服款式就那么几种，而小女孩却总能打扮得花枝招展。而我们的社会文化也在倡导女性要打扮得与众不同，男性却被鼓励要与他的同类穿戴得一样。所以，女性看起来比男性更加漂亮就是不争的事实。

既然女性那么漂亮，那么男性忍不住多看几眼也就在所难免了。

另外还有个秘密：其实女性一样爱看帅哥，即便在她已经有伴侣的情况下。若在单身的情况下，她也倾向于找一个外貌好看的男性作为自己的伴侣（比如在一些相亲节目里，外貌普通的男嘉宾即便再优秀，被灭灯的概率也是很高的）。可是，为什么没有人去指责女性的“好色”行为呢？

这是因为，女性的视觉范围比较宽广，可以看到180°范围内的物体，几乎是男性的6倍（男性只能看到30°范围内），这让她能够快速地看完身侧的帅哥而不被抓住；而男性的视觉范围比较窄，导致他的“看”让人觉得太过于明目张胆。但也许是由于视觉范围窄的原因，男性能够看得比较远，所以就能解释为什么男性远远地就能看到一个美女正朝他走过来，而女性却对此毫无觉察。

可是这样的不同，并不是因为男性和女性在眼睛的构造上有差异（男女的眼睛构造是一样的）；只是因为在进化的过程中，男性多外出捕猎，需要紧紧盯住并跟踪猎物，所以视野就放得远，而不能关注与目标无关的事物，否则就可能一无所获而饿肚子。而女性多负责采摘果实和照顾家庭，这就大大培养了她们“眼观六路、耳听八方”的能力。

所以，在日常生活中，男性最讨厌的就是找东西，因为他们需要上下左右移动自己的头部，并四处查看半天才能找到目标；而女性则只要打开柜子，眼睛一扫就能将所有东西尽收眼底。这就是为什么男人总被逮到正在看漂亮女人，而女人看了很多眼帅哥却依然没被发现的原因。

## 男性为什么迷恋女性的“胸器”？

面向男性的时尚杂志都充斥着各种胸部丰满的女性图片，导演和小说家也喜欢突出女性胸部的曲线美。为了迎合男性的审美和喜好，各路创作者都不惜把女性视为性的代名词。

但如果你问一个男人为什么喜欢女人丰满的胸部，他很可能会简单地回答你说：“因为很性感。”如果你再追问他“怎么就性感了？”，他就回答不上来了，因为他自己也说不清楚。

其实人们绝不会无缘无故地喜欢某样东西，只是因为懒得去探究而已。

男性之所以喜欢女性丰满的胸部，首先和婴儿时的记忆（味觉、触觉、视觉和嗅觉）有关。

自母体中出来以后，婴儿很快就会意识到，当他感到饥饿时，就会有一个雪白的、又大又软的乳房凑到嘴边，不但能喂饱他，还能满足他的吸吮快感，更会让他体会到爱和安全感，以及被接纳的幸福感。当婴儿感到饥饿的时候，乳房越大，对他来说就意味着“粮食”越充足，越能让他吃饱。哪个小婴儿都不愿意在自己肚子咕咕叫时，凑过来的却是干瘪瘦小的乳房，因为那意味着他要饿肚子，以及无法被满足。

乳房是女性身体的一部分，很自然地让她连通婴儿期的感觉，直至有一天她也用自己的乳房去喂养自己的孩子。而男性终其一生都不可能体会

到“与乳房同在”的感觉，于是就会怀念婴儿时期抱着乳房的满足感和幸福感，同时对乳房充满了崇拜和渴望，还会有一种无法言语的情感。

由于文明发展和社会文化的原因，女性的乳房被要求遮盖起来。而禁忌总是让人有无限的想象和向往。

在茹毛饮血的时代，原始人只穿很少的衣服，胸部是裸露在外面的。随着文明的发展，有了各种社会规则，胸部就被作为禁忌包裹起来。有趣的是，明明是为了遮盖，但却是越遮盖越突出——很多服装的设计如比基尼，看起来是为了将性感的部位遮盖起来，实则是突出了被包裹的部位。当我们看一个比基尼美女时，视觉焦点会不由自主地移向胸部。

这种又想掩盖又要突出的矛盾性，当然就进一步强化了乳房的神秘感，所以它就很自然地变成人们关注的焦点。

弗洛伊德提出的“俄狄浦斯情结”曾经震惊世人，而男性迷恋女性的乳房，其中一个原因正是“俄狄浦斯情结”。

俄狄浦斯是古希腊神话中的人物。俄狄浦斯情结，即成年男子对母亲的一种心理上的依恋感，俗称恋母情结。严格来说，恋母情结更多的是指在心理和情感上，对母亲有着痛苦纠缠的感情。但在日常生活中，人们大多把俄狄浦斯情结理解为喜欢年龄较大，或与自己的母亲相像的异性。

发展心理学发现，4—5岁的孩子会将性对象指向自己的父母，男孩子表现为想独占母亲而仇视父亲。这种变化，被认为是源自在母亲怀里吸吮乳汁时所带来的快感。当然大部分孩子都会顺利度过这个时期，慢慢地将注意力投向更广阔的天地，继续学习和探索这个世界。

但是，这种俄狄浦斯情结却会一直深埋在他的内心深处。所有的男性在成年后都会表现出对母亲的深深依恋，很多人还表现得无条件听从母亲的安排（这往往导致他无法很好地处理婆媳关系，进而影响婚姻关系）。

由于我们人类对于“乱伦”的禁忌是很深的，所以就会非常注意避开与异性长辈的身体接触，而这使得男性无论再怎么渴望体验幼年的感觉，也不可以再抚摸和吮吸母亲的乳房，甚至我们的文化和他所接受的教育都不允许他有一丝丝这样的想法。于是，他就只好将这种需要转移到其他的女性身上，而为了得到类似于幼年的那种感觉，他会下意识地渴望伴侣的乳房大一些——幼时他的手很小，因而母亲那充满乳汁的乳房就显得格外硕大。

最后，还有最直接的一个原因：由于XY染色体的原因，男性无法像女性一样拥有丰满的乳房。因为自己没有，所以就很容易使男性觉得女性的乳房很神秘。

每一个青春期男孩都有过窥探女性乳房的欲望。因为第二性征的发育，使男孩很直观地体验到男女差异，尤其是自己只长了喉结而邻座的女生却凸出了“胸器”，正在变声的“公鸭嗓”无论如何也比不得日益丰满的女性身体的美丽。有了比较，就有了差距；有了差距，就有了“不知道是什么样”的想象。有了想象，欲望自然就随之而来了。

然而，必须要经过很漫长的等待，男孩才能有机会与乳房亲密接触。

越是得不到的就越显得神秘、珍贵，于是男孩们带着对乳房的幻想步入成年期，而此时他们的乳房情结已然形成了。

## 大部分男性都不知道的秘密：尺寸和大小

磊在一家高科技企业任职财务总监，工作认真严谨，专业能力极强，是很多同行都想挖走的"香饽饽"。他有车有房，有各种投资，不嗜烟酒，也不喜欢打麻将、泡夜店，是很多女孩子都青睐的最佳结婚人选。

可是无论女孩子们如何暗送秋波，年近三十的磊却一直没有要谈恋爱的意思，这不但急坏了想抱孙子的母亲，也急坏了那些喜欢他的人。就在上周，一个喜欢磊的小师妹直接向他表白了！这让磊一时间恐慌起来。

其实磊是有苦衷的。从初中三年级开始，他总是为自己生殖器的尺寸而自卑，很担心喜欢他的姑娘知道了这件事就离他而去。也正是由于他的自卑，促使他试图通过优良的学习成绩和工作成果来弥补"生理"上的缺陷。

经过一段时间的性心理咨询，磊意识到自己的尺寸不是他认为的那么小，而且，当他知道"很多男人都在担心自己的尺寸和大小"这一事实时，他一下子就轻松多了，那种"我和别人一样"的感觉让他如释重负。可是，他这种以为自己生殖器很小的误会是怎么来的呢？或者说，为什么男人们会如此在意自己的尺寸和大小呢？

这大概得从远古时代的生殖崇拜开始说起。

在生产力不发达、各种猛兽侵扰使人类的生命受到极大威胁的远古时代，后代的数量与家族的繁荣息息相关。所以，作为对大自然和生命的敬畏，人们把婴儿的诞生看得非常神圣，因而也就崇拜婴儿出生的通道：女性的生殖器。

又过了漫长的一段时间后，人们发现女性的生殖器只是婴儿诞生的通道而已，而男性才是决定婴儿是否能够出生的主宰者（如果男性不射精，女性就无法怀孕）。这样的观点认为，在创造生命这件事上，男性有着绝对的主动地位，而女性则是被动接受者。因此，慢慢地，男性的生殖器就成了权力和力量的象征。男性在阴茎上进行各种装饰，借此吸引女性的注意，以获得更多交配权。男性生殖崇拜的时代就这样开始了。

随着社会文明的发展，人类社会的男性已经不会再刻意地展示自己的性器官，但依然很在乎自己的尺寸和大小，大概有从祖先那里继承的精神传统的因素。

偷偷地与他人做比较，给男性带来不必要的自卑感。

很多小男孩都有第一次看到成年人的性器官时的惊讶，而忘记了自己尚未发育成熟的事实。这样的比较会让他们非常自卑，以为自己是不完善的。磊之所以会为自己的尺寸和大小而自卑，和他初中三年级时上厕所被同班男生嘲笑有直接的关系。可是磊忘记了，他上学比较早，比同班男生要小4—5岁，即当他的同学进入青春期开始发育了，而他还只是个小男孩，自然就没什么可比性。可是那时只有11岁的磊不会想到这一点。由

于那次事件对他刺激太大，以致成年后还停留在阴影里走不出来。

另一种比较，是当男性在公共厕所偷看到同性的性器官所带来的隐忧。可是很多人都不知道，当他看自己时，视线在自己性器官的上方，而当他看别人时，视线是在别人性器官的侧面。这样一来，明明是差不多大小的，可是看起来别人的比自己的要大一些似的。

比较客观地看自己性器官的方式其实是对着镜子看，此时可以看到自己的正面和侧面。而事实上，这恰好也是别人能看到的你的尺寸。

各种媒体和成人影片的意识导向，让男性误以为女性是喜欢大尺寸的。

男人们真是被各种男性读物和成人影片给骗惨了！古代的春宫小说里，作者就常常花很多篇幅描写性器官的尺寸——对性器官尺寸的崇拜历史这么悠久，怎么能不让男人有那么强烈的关注呢？

而一些成人影片里的男主角也是让男性自惭形秽的主要原因。可是男性却没有想过，成人影片的导演正是迎合人们“性器官越大越好”的观念来挑选演员的。

女性需要的并不是大尺寸，而是温柔体贴的耳语和足够的爱意。

没错，作为重视情感沟通的感性动物，女性是否能享受到性高潮，通常与那个爱她并懂得取悦她的男性有关，也与她是否足够爱那位男性有关，但与性器官的尺寸和大小没有直接的关系。

## 婚后仍然会自慰的行为怎么解释？

华和大军结婚刚满五年，他们的生活已经有一些模式化。基本上就是，晚饭后华陪父母在客厅看电视，大军则在书房里上网。

可是有天晚上，当华推开书房的门，惊见大军正对着电脑上的暴露图片自慰。他们的生活再也不能平静了。

华认为大军那样做是下流，同时也担心丈夫不再爱自己了，或者是不满足于他们的性生活。这些都让华有很强的危机感：现在他能自慰，将来就能出轨。而大军呢？他很懊恼于自己忘记锁书房的门，但却不承认自己对与妻子的性生活不满足，并且他表示仍然很爱华，说那样做只是一时闲着无聊而已。

华之所以不能接受丈夫的自慰行为，一方面固然有她对自己不自信（担心丈夫不再爱她）的原因，但另一方面也与人们常被教育自慰是不洁的、不道德的有关系。在很久以前的欧洲，为了强化自慰的可怕后果，人们甚至把一些不相关的病症都和自慰扯上关系，诸如精神病、癫痫、头痛、黑眼圈、红鼻子、幻听等。

到了今天，人们基本上已经认可适当自慰是一项对身体没有什么坏处的性活动。可是，自慰行为如果发生在单身时期还情有可原，结了婚竟然还自慰真让人难以理解。他们这样的行为背后，是什么样的心理呢？

很多男性报告说他之所以结婚后仍然自慰，只是有时候不想那么麻

烦。

因为与妻子滚床单时，男性需要在很大程度上照顾妻子的感受，做一些让妻子愉悦的事情。同时，出于对妻子的爱，他们认为让妻子先于自己达到高潮是他的责任。这样，滚床单的整个过程常常需要半个小时或更长时间，这对于辛苦工作一整天、回到家只想休息的人来说，无疑是一件非常耗费精力的事。所以，很多男性在自己有需要时选择自慰，这样几分钟就能快速解决，并且只要顾着自己的感受就好了。

自慰也是满足自己性需要的方式，与两个人的性爱感觉是不同的。

在各种性学专著里，自慰被认为是性行为的一种。科学家们早就发现，在了解到性之前，人们就已经开始自慰了——婴儿在母亲子宫内的自慰行为就可说明问题。

有人认为，两个人的性爱就像一顿色、香、味俱全的大餐，而比较起来，自慰就像一块方便快捷的三明治。大餐吃起来固然很美味可口，但是烹制起来需要不少的时间、精力，所以偶尔弄个三明治来调剂一下，感觉也是很不错的。

他的焦点是那些撩人的、能激发他无限幻想的美女图片，自慰只是副产品。

还有一些男性之所以会对着美女图片自慰，其实焦点并不是自慰本身，而是在头脑中勾勒出的无尽美妙的性幻想。这类人往往想象力很丰富，对性有着极高的要求，日常的性互动很难真正满足他的需要，尤其是很难满足他的心理需要。那么，性幻想就能够帮助他弥补这种缺憾。

结婚后仍然自慰的不只是男性，也包括女性，并且学历越高的人越会保持这个习惯。

有调查显示，接近80%的男性和超过60%的女性在婚后仍有自慰行为。美国的性学家亨特在1977年就做过调查，发现当时有16%的女性在结婚后经常自慰，51%偶尔为之，从未自慰的仅有26%（这个数据和今天相比也相差不远）。但亨特并不认为这是因为她们对与丈夫的性生活不满意所导致的，那只是“作为对性需要的辅助性满足”而已。

性学家金赛也调查发现，受过良好教育的人更可能自慰。那也许和他们的性价值观有关系：即受教育程度越高，越不会惧怕自慰对身体造成损害。这意味着起码在金赛生活的那个时代，受教育程度低的人仍然倾向于认为自慰对身体健康是有影响的。

## 震惊：婚后的男性还爱看成人片和脱衣舞

有这样一个来自国外的笑话：一个男人看完表演回来，患上了严重的眼疾，眼睛红肿，又干又涩。当眼科医生仔细地检查了他的眼睛后说：“没事，你下次再看脱衣舞表演时，注意眨眼睛就不会有这样的问题了。”

看脱衣舞表演看到患上眼疾，可以想象这个男人在现场是多么投入。

女人们会发现，无论是从未有过性经验的年轻男孩，还是已经结婚多年的成年男人，都会无法拒绝成人片和脱衣舞的诱惑——比如在有脱衣舞表演情节的电影里，我们会看到最热烈、最疯狂的往往都是男人（现场的女人数量少之又少）。而在和爱人滚床单的时候，会希望用成人片来增加情趣的也是以男性居多。这是为什么呢？仅仅是因为男人都“好色”的缘故吗？

大部分男人都是想象力比较丰富的视觉型的人，比较容易被催眠，从而可以让自己体验到白日梦般的感官刺激。

催眠大师艾瑞克森把人分为三种类型：视觉型、触觉型和听觉型，其中视觉型的人是最容易被催眠的。因为他们想象力较丰富，当催眠师用语言、表情、肢体等引导他们时，他们比较容易发挥自己的想象力，从而进入被催眠状态。

催眠师们会发现，大部分男性都属于视觉型，而女性中则听觉型者居多。（好玩吧？这能不能说明女性爱打扮其实是给男性看的呢？）那些同时拥有男性和女性特质的人，通常是视觉型和触觉型的混合体。

视觉型的人一般都不喜欢煲电话粥，而更喜欢面对面的聊天，如果他们不能看到聊天对象，会觉得自己对着空气说的话是被风吹走了，不曾存在过。相对于一些感觉类的东西，他们更喜欢可视的、有着强烈色彩对比、线条柔滑的东西——由于男性的这种特性，当他们在观看成人片或艳舞表演时，就常常忍不住想象自己就是那个正与女主角共舞的“幸运”又“强大”的男人。由于正在舞台上表演的女郎与他的距离似近又似远，接近程度可难也可易，所以她身上越遮掩的部位对他的刺激强度越大，从而引发更多的性幻想。当视觉型的男人观看表演时，这种状态会让他忍不住想象由他亲自揭开最后遮掩的部分。这种想象会让他的情绪达到一种近似癫狂的状态。这也是为什么羞怯型女性比轻佻型女性对男性更富有刺激性，更能激发充满占有和控制欲望的性幻想的原因。

有些男性认为，那是一种与神秘、冒险和自由有关的精神需求，或者说是一种解压方式，而不是单纯的情色刺激。

对于那些将婚姻看作日子的重复的人来说，神秘、冒险和自由自然就成了一种心底的强烈渴望。他们认为脱衣舞表演是与锅碗瓢盆等日常琐事完全不同的另一个世界，是可以让自己暂时摘下僵硬的面具和挣开各种社会束缚，和一群完全陌生的人一起享受自由和自然完全展现的空间。在这个过程中，充满了由冒险性而带来的对神秘事物挑战的兴奋感，充满了由于性刺激指向陌生人（舞娘）而无须承担责任和义务的自由感，以及由于昏暗的灯光的掩饰而使人们可以无所顾忌地对深层自我的释放，都会让人们有着无法言说的快感与舒畅。可是这些，却与性没有太多直接的关联。

沉迷于成人片和脱衣舞不可自拔的男性（而不是偶尔为之），其实是在用这种方式逃避亲密感。

在不触犯法律和道德的情况下，男性通过成人片和脱衣舞找寻刺激本无可厚非。但作为一位心理咨询师，我发现但凡沉迷于此类事物的男性，大多在亲密关系的建立上存在一定的障碍。和一个真实的人建立固定的亲密关系需要深度的自我表露，以及花大量的时间与伴侣沟通、相处，同时

还需要让对方在一定程度上分享自己的私密空间，而这对于有些人来说是很困难的。

之所以困难，是因为他们不敢向伴侣袒露真实的自己（他们认为自己是不好的、丑恶的、不可爱的），也害怕被人了解到他们真实的想法（他们认为自己的想法是黑暗的、幼稚的、可笑的）。他们渴望有人真正走进自己的内心（这是一个人最基本的心理和情感需要），然而却将自己的内心之门紧紧锁上（因为他认为敞开心扉可能会被嘲笑、被伤害和被抛弃）。所以他们才会对着屏幕观看成人片或者到陌生的场所观看脱衣舞表演，宁可用外在的刺激和亲密的假象来摆脱孤独感对自己的侵扰，也不愿意将自己内心的私密空间向一个他们认为不安全的人敞开。

所以，他们都是内心有很多焦虑、恐惧、空虚和痛苦的人，是值得我们去关注和进一步了解的人。通过心理咨询，可以帮助他们摆脱心灵困境，然而人们通常不会愿意承认自己需要此类帮助。

## “处女情结”其实是占有欲和自卑心理作祟

大约在上个世纪90年代，曾经有过一则新闻，大意是丈夫嫌弃妻子不是处女，婚后一直郁郁寡欢，以致夫妻感情大受影响。后来，妻子为了弥补自己的“缺陷”，竟然帮助丈夫强奸了自己的外甥女！最后，这对夫妻为自己的愚蠢付出了不小的代价——二人一起锒铛入狱。

时间来到20年后的今天，各种新思潮飞速涌入。可是，想不到人们对这个问题的讨论依然如火如荼，甚至网上还有许多关于处女如何比非处女高尚的文章，文中的一些观点可真是让人大跌眼镜。比如只有处女的基因才是纯洁的，比如女人的子宫会“粘住”那些曾发生过关系的男人的精液，等等。即便是一些受过高等教育的人，也愿意相信这样可笑的论调。可想而知，男人们为合理化自己的思想付出了多么艰辛的“努力”！

处女情结，最早可追溯到原始社会，因为那时的男性无法判定妻子所生的孩子就是自己的。

在原始社会，男性如果怀疑妻子所生的孩子不是自己的，就会将孩子杀掉。所以我们会发现小婴儿在刚出生时，大多与父亲比较相像，之后才会越长越像母亲，这是人类经过长时间进化而得来的一种自我保护的能力。为了保证自己基因的延续，男性就需要保证妻子没有与自己以外的其他男性发生过性关系，那么，最好的办法就是娶一个处女为妻。

到了封建社会时期（在国外也差不多是这样），为了最大化防止帮别人养孩子，达到净化家族基因的目的，男性便将这种处女情结发展到登峰造极的地步。他们不但赋予处女膜诸多“神奇”的解释，用一大堆理论学说来阐述其价值和意义，还创造了一系列仪式化的东西以彰显其合理性。种种的做法，说到底都是为了掩盖当时由于科学技术不够发达，无法做遗传基因检测所带来的自我挫折感而已。

今天已经有科学的方法可以确定血缘关系，可是男性依然在意处女膜的问题，其实是受封建思想的荼毒，将女性物化的男权心理在作怪。

在封建社会，女性对自己的身体是不具备所有权的，无权支配自己的一切，包括思想和情感。正因为如此，女性在那个时候是可以用来买卖的。一旦能够被作为商品来买卖，她就具有了商品的物化内涵，只是作为男性的附属品存在着。在很长的时间里，男性和女性之间一直是这样的关系，这就形成了非常坚固的男尊女卑的社会现实和理论思想。

现在，这种思想依然在控制着一些人的头脑，让他们忘记在现代社会里，女性早已摆脱了被物化和被奴役的社会地位，而是一个有着和他一样鲜活灵魂的人。当男性把女性看作物体的时候，他就无法尊重她，也无法与之在心灵层面进行对话，更加谈不上爱了。

处女情结严重的男性，其实更多的是占有欲和自卑心理在作祟。

把女性看作物体，可以让男性有一种高高在上的优越感，因而掩盖内心深处"我不好"和"我不配"的自卑感。这种自卑感在处女情结上的另一个表现形式，是害怕有性经验的女性会挑剔他的性表现，以及害怕自己的性表现会被女伴拿来与他人做比较，而导致他的自我否定感和挫折感。

自卑的男性为了合理化自己的处女情结，会认为非处女的人不洁，因为她曾接纳过其他男性。可是他却没有意识到，正是因为他感到自己是不洁的，所以才会有这种不洁的内心感受，即心理学上所说的"投射"。因为我们都知道，女性与她所爱的男性结合，其实是在情感的驱使下去做自己喜欢的事情，情感无论如何都是很美好的东西。

关于男性在处女情结上的占有欲，简单来说就像哥伦布为首个发现新大陆而得意，大富翁为自己占有了更多的女性而自豪，与人人都想第一个征服最高山脉的最高峰的心理别无二致，也和人人都渴望得到更多的金钱、更高的权位如出一辙。是的，这些与性无关，只和欲望和虚荣心有关。

既然处女情结是男性创造出来控制女性的，为什么女性也跟着人心惶惶，甚至因为自己不是处女而自卑、焦虑呢？

简而言之，长达几千年的封建社会让女性一代又一代地接受了这种思想的控制和洗礼，那种被物化和被控制的心理惯性已经深入骨髓。自我意识不够独立的女性，往往不小心踏入男性为她精心编织的处女情结陷阱中。

从心理学的角度来说，男性将自己的不洁感投射到了女性身上，从而让自己从不洁感中解脱出来。而此时，有些女性选择了认同这种不洁的感觉，进而真的认为自己是不洁的。比如本节开篇的新闻里，帮助丈夫强奸自己外甥女的那位女性就是如此。

## 难道他是花心男： 追得辛苦，滚过床单就逐渐冷淡

露露发来邮件诉苦说，她的男友就在刚才狠心地离开了她。而在此之前，他花了两年多的时间天天在宿舍楼下等她，托同学送花给她，给她买各种昂贵的礼物，还说了许多动听的情话。可是，当二人开始交往，并在一个浪漫的夜晚相拥入眠之后，他竟然逐渐冷淡，直到彻底地从她的世界

里消失——长达两年的追求，真正的恋爱相处却只不过四个月时间。

“他可能一开始就不是真的爱我，”露露在邮件中写道，“如果我一开始就知道他是个花心的男人，可能现在就不至于这么痛苦。”

露露是不是遭遇了情感骗子呢？如果不是，为什么她的男朋友辛辛苦苦追求她两年多，却在得到她之后就转身离开了呢？

建立在想象基础上的激情，最能促使人做出各种浪漫的爱的举动。可是，激情过后平淡的生活现实，却能让一个人的真实面目露出来，心智还不够成熟的人往往误以为不再爱了。

很多人都分不清激情和爱情，甚至误把激情当作爱情。爱情的主要成分是亲密和承诺，即两个人之间有很多的亲密感和很真诚的对彼此未来生活的承诺——亲密建立在彼此了解的基础之上，而要了解彼此，需要一定的时间认真相处才行。而激情，只是爱情的激发因素而已。所有的一见钟情都是激情在起作用，此时的两个人对彼此都缺乏足够的了解，还谈不上爱情。

一些经过千辛万苦才在一起的情侣，在短暂相处之后骤然分手，都会令人感到大惑不解：难道当初那些浪漫的片段都是假的吗？

当然不是假的。

当人们处在激情期，会把对方想象得非常美好，因而凭着本能去做很多让对方愉悦的事情。而一旦进入平淡的生活现实，真正了解了面前的这个人（而不再只是想象），发现对方与自己的想象有出入（或者两个人的关系进入常态化），就会开始发生争执。此时，如果当事人心智还不够成熟，就会认为对方不够好（而不是看到自己也有不足之处），或者误以为自己已经不爱对方了，从而不再愿意深入地去了解双方的差异以及学习如何与对方共处，最后选择结束这段关系。

这就是那些原本看上去很相爱的情侣，却很快就分手的原因。

由于长时间陷入对所爱之人的完美想象中，相处之后内心产生的“不过如此”的现实落差会让他难以接受。

那些经过长时间的追求才最终得偿所愿的恋情是很危险的。因为追求者在苦苦追求的过程中，常常在心里过于美化被追求者，将其作为女神一样的存在，这就容易在得到心中的女神之后，对她有过高的期待。经过一段时间的交往和了解，过于美好的想象和过高的期待就会带来巨大的心理落差（追求者会忘记每个人都不完美的事实），并最终导致这段恋情“无疾而终”——当事人极容易产生“原来不过如此”的感觉，因而对自己当初的狂热产生怀疑和不安。上文中露露的男友就极有可能是这种情况。

当然，露露也真的有可能遇到了对感情极不负责任的人。若是这种情况，她除了要检讨自己的眼力，也该庆幸这个人很快从她的生活里淡出，而不是等她深陷爱河不可自拔时才离她而去。

通常来说，那些声称自己被男人欺骗了的女人，往往自己都充当过那个男人的同谋者角色。因为那个男人再怎么处心积虑地欺骗她，也总有破

绽的，作为感性动物的女人往往直觉灵敏，总能嗅到不安全的味道。然而她竟然在对方原形毕露之后才一副如梦初醒状，往往都是她选择性地关注那些自己想关注的，而把一些危险信息自动屏蔽掉的缘故。

即使露露真的遭遇了情感骗子，但这段短暂的恋情反而让她学会如何去爱，以及更深刻地认识自己和异性。从这点来看，这又何尝不是一件好事呢？

## 哭笑不得：他怎么能刚吵完架就来求欢？

玛丽的丈夫经常在他们刚吵过架的当天晚上来求欢，每到此时玛丽就会又好气又好笑：气的是他竟然有脸在这个时候想好事；笑的是他就像个吵架后用不恰当的方式要求和好的孩子。可是，一旦她拒绝丈夫的要求，两个人就会用更长的时间来生气和吵架。这让玛丽感到非常苦恼，当然更多的是不解。

其实在生活中，不少男人都会有这样的“孩子气”，可是他们为什么会这样呢？

这样的男人通常在情感沟通方面的能力比较弱，在争吵之后，不知道该如何与伴侣和好，那就邀请伴侣一起滚床单好了。

社会学家发现，男性动怒时常大喊大叫或以手击墙，而女性生气时更多的只是静坐着生闷气。在处理情绪和情感冲突时，男性和女性表现出来的差异就更多了。和女性比起来，男性大脑里负责情感沟通的区域要小得多，因为当男性胎儿在母体里时，他的大脑曾经大面积地浸泡在睾酮素里面（女性胎儿则不会），这个过程使得他们大脑里面负责情感沟通的区域受到损伤。此外，男女在负责沟通、感情和记忆的大脑区域也存在一定的差异，所以在面对情感上的矛盾和纠葛时，男性往往只能用简单的方式去处理，而很难像女性一样用情感沟通的方式去解决。

心理学家西蒙用“女人的大脑比较情感化，而男人的大脑比较机械化”来描述女性设身处地地感受他人处境和情感的能力，并以此衬托男性在情感表达方面的“冷酷”和无法感同身受的特点。

所以，当玛丽和丈夫争吵完以后，她以女性的感性思维觉得丈夫此刻应该知道她仍然在生气，希望他能来哄哄她，或者说一些道歉的话。可是丈夫却没有觉得玛丽需要情感上的抚慰，或者即便明白也不知道该怎么去做。他只能以男性的理性思维觉得我都发出和好的信号了，为什么你却不愿意顺着台阶下？却不知道对于女性来说，如果没有充满爱意的和谐感觉，她是无法与丈夫一起滚床单的。

从这个层面来说，女性或许要尝试降低对丈夫的心理期待，即不要指望当他心里不高兴时能像自己一样说半天话；或者当自己过来说“我们谈一谈”时，也不要期望丈夫表现出很积极参与的态度（只有少数男性能做到这样）。而女性积极地发挥善于情感沟通的特长，主动地、有智慧地“教”丈夫该如何处理矛盾。这样时间长了，当男性学会如何有效地处理夫妻矛盾，自然就不会再像玛丽的丈夫那样，明明矛盾还没有经过处理，

就打算用滚床单的方式蒙混过关了。

## 滚床单时不停询问女伴的感觉，其实是一种不自信

丹妮和丈夫经人介绍认识，一年后步入婚姻殿堂。他们就像任何一对寻常夫妻一样，感情不好不坏，日子也过得不紧不慢。不过就滚床单这件事情，丹妮心里一直有些小抱怨，因为虽然他们的滚床单生活还算正常，可是她却很少体验到快感。

直到有次和丈夫靠着床头说悄悄话，她才说出来：“每次滚床单时，你都要问我好了没有，感觉怎么样；我本来好好的正在享受，给你这么一问，弄得一点儿感觉都没有了，真的是很煞风景。”

本来是很平常的一席话，丹妮的丈夫听了却勃然大怒，只见他噌地从床上跳下来，光着脚站在那里，脸色由红变白，又从白变红，憋了好一会儿，终于说了一句话：“你要是觉得我不好，就去找别的男人吧！”然后摔门而去。

丹妮被这突如其来的变化惊呆了，对丈夫为何会有这么大的反应百思不得其解。

丹妮不知道，她的话正好戳到了丈夫的“痛点”。

将成人影片作为性启蒙教师的丹妮的丈夫，自青春期就一直拿自己和成人影片里的男演员做对比，并且他对影片里女演员疯狂喊叫的场面印象非常深刻，因而在他的观念里就一直有个暗示：大喊大叫就是舒服的表现。他的妻子丹妮是他交往的第二个女朋友，在与前女友滚床单时他就发现那个女孩总是很安静，与他看过的成人影片里的女演员的反应很不同。他那时就开始担心：是不是自己的尺寸不行？或者能力不行？

带着这样的疑问，他娶了丹妮作妻子，却发现在与丹妮滚床单时，丹妮虽然也偶有动情，但与他头脑中的图像依然相差甚远。性格内向的他不敢说出自己的担心，生怕妻子说出来的答案太让他“丢人”。于是就偷偷地通过互联网学习更好的技巧，尝试各种成人影片男演员的方法，并且在滚床单时还不停追问妻子的感觉。其实每当那个时候，他自己的感觉也会很受影响，因为他在害怕自己不能让妻子满意，担心自己的某些动作不够温柔、恰当，甚至会害怕妻子嘲笑他“不行”。他太过关注自己的表现，身体的感觉自然就大受影响。

明白了个中缘由，丹妮心里已经有了主意，她打算跟老公好好谈一谈。她相信丈夫只要停止追问她的感觉，把注意力放在自己的身体感觉上，他们的滚床单生活就会变得顺心，对两个人的感情亲密度也会有很大的帮助。

## 什么样的男人婚后出轨的可能性较大？

虹最近非常伤心，因为她怀孕六个多月了，丈夫却在外面有了别的女人。虽然他声称绝不会抛弃虹，但也要求虹不要管他的事，他承诺会定期给虹家用，也会继续帮忙照顾孩子、做家务，以承担丈夫的责任。

当初恋爱时丈夫对虹还是百般呵护的，结婚后也是新好男人形象。他会做各种家务，还常常无条件满足虹的各种撒娇、耍赖。大家都说虹运气好，遇到一个这么好的男人。可是，想不到结婚还不到两年，他就在虹怀孕的时候做出这样的事情，并且在被发现之后，还丝毫没有悔意。

婚姻专家告诉我们，幸福的婚姻，婚前的选择比婚后的苦心经营更加重要。关于这一点，我们的老祖宗也提出过忠告："江山易改，本性难移。"那么，什么样的男人最容易在婚后有出轨的行为呢？我们该怎样甄别以防遭遇像虹这样的处境呢？

第一种是总觉得自己不值得爱、不够成功的自卑男人，在婚后出轨的可能性会大增。

情感专家常常告诫女人们：如果一个男人说他配不上你，那么他不是谦虚，而是他真的配不上你。

这确实是真知灼见。

大部分时候，一个人是否优秀是否可爱，外人说了是不算的，要这个人自己感到自己是优秀的、可爱的才行。所以有些看起来事业成功、样貌出众、被很多异性倾慕的人，依然有可能感到非常自卑。而这种自卑的感觉，会被他们隐藏得很深，往往在夜深人静独自一人时，感受才更强烈。有些人为了对抗这种自卑的感觉，就会期望选择一个自认为比自己优秀的伴侣，所以就有了今天的年轻人青睐"高富帅"和"白富美"的婚恋现状。

那些渴望找到各方面条件都比自己优越的人做伴侣的人，其实内心都隐藏着极大的不自信，他是需要靠伴侣的优越来弥补自己内心的"不足够"的感觉。而这样的人，婚后出轨的可能性就会比较大——因为自卑的感觉来源于他的内心，外人只能暂时地、部分地填补他那种不足够的感觉；况且，和一个他认为很优秀的伴侣在一起，其实日子久了只会让他更加自卑。在这种自卑心理的影响下，他会不由自主地渴望更加优秀的人，或者渴望找到一个比自己弱的人来崇拜他，好让他感受到一些被仰视的快感，以提升其自信和自尊感。

这就是为什么明明那个男人各方面条件都不如女方，最终出轨的却是他自己的根本原因。

第二种在婚后出轨可能性较大的，是那种缺少长远的生活和事业规划，或缺少明确的目标，没有任何业余爱好，同时也没有烟酒、赌博等不良嗜好、内心空虚的男人。

在与生活互动时，我们每个人的欲望都不可能被完全满足，此时会有一些被社会规则压抑的原始欲望，比如贪婪、虚荣、冒险等，也会有很多由于生存而带来的压力和压迫感，这些都是我们内在涌动的能量。这些能量不会因为被忽视、被压抑、被谴责而消失，而是一直存在。既然是一种能量，那么唯一能够解决它的方法，就是疏导排解。

大部分人都会选择把这些能量转化为动力，比如用于自己内心需要的生活和事业目标，用于自己喜爱的业余爱好，或者有些人会用烟酒、赌博等不良的嗜好来排解，这些都能让自己达到一种精神上的愉悦和满足感

（且不论是长久的还是短暂的）。但是，如果一个人觉得以上方式都不适用或没兴趣，他就会感到压抑和空虚，那种感觉就像是无底又具有强大吸力的黑洞一般让人恐惧，是每个人都想要拼命逃避的一种焦灼的感受。

逃避一旦发生，人们就会在慌乱中随便找点什么来填补自己，比如网络、药物依赖，再比如外遇或不带感情的性等。同时，为了心安理得地逃避自己的真实感觉，以及合理化自己的行为，人们还会创造出一系列看似合理的借口，诸如社会风气差、男人传播基因的本能、伴侣不够好、只是小消遣等等。

第三种是在结婚之前爱情观就不严肃，性价值观比较开放、多元，不认为性忠诚是婚姻的责任和承诺的男人。

前文中提到的虹的丈夫，他在妻子怀孕期间出轨，且被发现后不但没有表示歉疚，反而理直气壮地叫虹不要管他，因为他会负责任——继续给家用，照顾孩子，帮助虹一起做家务，他认为这已经是在尽丈夫的责任和义务。

事实上，虹的丈夫在恋爱时就表现出种种婚后会出轨的迹象，比如，他当初边和虹约会，边和其他女孩玩暧昧。虹还曾经在他的公文袋中发现安全套——面对虹的质疑，他的反应是勃然大怒，指责虹不该乱翻他的东西，并没有给出合理的解释。尤其是他认为男人都是上半身和下半身分开的动物，玩几次性游戏不能算对感情关系的不忠，他甚至还曾和虹商量过一起玩“换偶游戏”，只是被虹拒绝了。

我们很难用道德层面的好或不好来评判虹的丈夫。对于他来说，那是他喜欢的生活方式，他按照自己认为的好的方式去经营他的人生，这本无可厚非。或许他不该做的一件事，就是娶虹这个想要用一夫一妻的传统方式过日子的妻子。而虹呢，她明知道丈夫就是这样的人，却梦想着有一天他能为自己改变，因而选择嫁给他——这实在是个天真的想法。

这是一个愿打一个愿挨，可是后来愿挨的那个反悔了的现代悲情故事。

最后，还有一种婚后容易出轨的男人，他们具有虚荣心强、攀比心重、没有自我独立意识、随波逐流的心理和个性特点。

我们的社会已然发展到这个阶段：各种高科技蜂拥而来，网络信息时刻都在爆炸，各种粗制滥造的影视剧充斥荧屏，可是人们却乐于接受。在这样的快餐文化之下，每个人都在匆匆地生活，来不及去想自己真正想要的是什么，也来不及核对目前正在行走的是不是自己真正想要走的路，更不会去追问自己内心的感觉是什么，只是看到大家都这样，所以自己也随波逐流。

在这样的社会大环境中，如果一个男人有很强的虚荣心，爱与周围的人做比较，对很多事情都缺乏自己独立的思考和判断，看到周围的人做什么就盲目地跟风去做。一旦他身边的朋友有了出轨的行为，或者朋友告诉他现在人们都这么玩，身边跟着不是妻子的年轻女人会让他显得有面子、有派头，那么他就可能也会这样做——只为了得到所谓朋友圈子的认同

感。

## 男性的上半身和下半身可以分开的缘由

在上一节，谈到婚后容易有外遇的男人的心理特点时，我们会发现大部分会出轨的男人似乎都不见得是为了爱情（第一种可能有爱情，但那种爱情建立在他的心理满足感上），而更多的只是性的出轨。这大概也是很多女性难以理解的地方：为什么男人可以把上半身和下半身分开？没有爱情的性，是怎么进行下去的呢？

众所周知，在解剖学上，我们的大脑分为左脑和右脑，而连接左右脑的纽带被称为胼胝体。在进行思维和感知活动时，我们正是通过胼胝体来使左脑和右脑共同协作，以更好地完成各种任务。科学家发现，男性和女性的胼胝体是有差异的，即男性的胼胝体要比女性的胼胝体细得多，也就是说，女性左右脑之间的联络要比男性好很多。而这样的不同，使得男性更多地使用一侧的大脑来工作，而女性则可以两边大脑同时开展工作。比如，男性只用右脑的一部分来进行空间的认识，而女性则会用左脑和右脑同时去认识空间。

换句话说，由于男性不能很好地使左脑和右脑之间产生联络，这使得他们可以将理性和感性进行很好的区分。尤其是男性能将外部刺激和内在情感分开，当然也就能上半身和下半身分开，认为爱情是爱情、性是性，二者之间可以不用有什么联系。

当然，现在科学家又提出了新的观点，即认为一个男性也可能会长一个女性的大脑，而一个女性也可能会长一个男性的大脑，并且把比例都说得很清楚，是1:7，即每七个男性中就能有一个长有女性的大脑，反之也是一样。所以说，在女性里面，也有人能够将爱情和性成功区分的哦！

## 为什么有些男性喜欢滚床单时说脏话？

美美和丈夫恋爱两年多才结婚，她很看重婚前守贞，丈夫也尊重她的决定，所以他们在新婚之夜才第一次滚床单。让美美难以接受的是，作为一位大学教师，平时斯斯文文的丈夫，竟然在滚床单时脏话连连，说出一些让美美面红耳赤的话来。这不禁让她怀疑，丈夫平素的温文尔雅都是伪装的，他的内心竟然充满了污秽的东西。

美美的丈夫真的是伪君子吗？抑或是美美误会了他？否则，为什么能够等待两年多才和心爱的女人滚床单，他却在白天和晚上判若两人呢？

首先，我们需要界定什么是“脏话”，以及“脏话”这个定义是怎么来的。

所谓脏话，意即不干净的话。但是，又是谁界定了什么话是干净的，什么话是脏的呢？当然不会是某个人，而是我们的文化和道德规范来界定的。也就是说，凡是符合文化和道德规范的话，就是干净的话，否则就是脏话。

这么看来，其实话语本身原本是中立的，只是文化和道德规范人为地

做了区分和定义，从而用来教化大众：遵守规矩就是好的，反之则是坏的。

在公共场所，违反道德规范是要受到谴责乃至惩罚的。可是，在卧房这个私密的空间里，人们自然就想触犯这个禁忌，以获得“违规”的快感。

美美的丈夫是一位大学教师，要为人师表，势必处处都有许多的规范要求他遵守，他不得已而在人前扮演谦谦君子，这是他在社会化过程中必须要掌握的、用以保护自己的一种能力。越是他这样的人，就越希望挑战规则和禁忌。但是，在外面这样做，就可能会受到惩罚，而在自己家里这样做，代价就会小得多，或者根本不会有代价——比如在滚床单时说一些脏话，以获得那种挑战禁忌的快感，只要妻子不责难他，他就不会受到惩罚。

滚床单时说脏话，能让说者体验到更多的无所顾忌、自然开放的感觉，从而提升性快感。

人类学家发现，超过76%的人在说完脏话后，都会发出快乐的大笑。说脏话竟然能让人感到快乐，这也许是“禁果分外甜”的缘故。所以，虽然说脏话是一种禁忌，却会给人一种无所顾忌、自由自在的感觉。

在滚床单时说脏话，能让说者体验到无所顾忌和自然开放的感觉，以及更强的性快感。自古以来人们对“无所顾忌的行为”的追求都是孜孜不倦的，这表现在古代男人有三妻四妾，以及皇帝有“三宫六院”的情况下，还要去青楼会妓女的行为上。因为古代的女性被教育要“三从四德”，要温良贤淑，没有人敢在卧房之内放声大笑，更别说配合丈夫说脏话了。所以，那时的男人们才想要去青楼寻求撒娇、说脏话、毫不遮掩的挑逗等机会，以满足自己的心理欲望和更多的性享受。

## 男性在滚床单时喜欢开着灯的秘密

在我们中国人的传统观念里，认为性是很私密的、见不得人的事情，是必须要关起门来偷偷进行的。甚至在我们的刑法里，还有一项罪名叫“聚众淫乱罪”，即三个人以上同时在场的性活动是要受到法律制裁的。

按照这种思维想下去，照理说人们该喜欢关上灯滚床单才对。其实不然，某网络论坛做了个在线调查，在两百多位参与者中，有80.31%的人选择了“开着灯”，且这种选择与婚龄长短并没有直接的关系。

笔者猜测参与此项调查的人大多是男性，因为男性会更喜欢滚床单时开着灯。

他们之所以喜欢开灯，首先是因为男性的性刺激很大一部分来源于视觉，如果能够清晰地看到伴侣的身体、表情、眼神及各种反应，便能更好地激发、强化男性的欲望和感觉。尤其是当他正和自己心爱的女人滚床单时，看着对方的脸能让他有更强的征服感和满足感。

喜欢在滚床单时开灯的第二个原因，是他们认为床上是坦诚相见的好地方，开着灯自然能将这种坦诚毫无保留地呈现出来。那些对自己的身体很有自信的男人，更加愿意开着灯让女伴欣赏自己身体的美好，尤其是让

女伴看到自己的表现有多么的棒。

第三个原因说来就有些打击男性的自信了。因为男人的身体不够敏感，或者说是由于他们更多地用左脑来进行逻辑思考、分析推理，这样就降低了他们身体的敏感度。同时，由于男人对性的目的性更强，很多人只是追求那几秒钟的快感，因而都有些猴儿急地奔着最终目的而去。这样的生理和心理特点，使得他们也懒得慢慢去培养自己的性感受，而是为了达到快速愉悦自己的目的，只好让明亮的灯光来配合刺激自己的神经，从而让自己迅速兴奋起来，并勇往直前地表现自己的雄风。

因为男性的这个特点，日本的性爱大师亚当·德永还专门写了一本《完美伴侣　缓慢性爱》的书来教导男性要慢下来，要好好享受性爱，而不是只停留在对性器官的刺激上。

## 明知都是假情假意，为何他还要去风月场所？

磊有一个自己的外贸公司，因业务来往要经常陪客户去夜总会。但他坦言自己也挺喜欢去的，常常是他主动提出要带客户到夜总会“见识见识”。他其实对那里的女人并不是真的感兴趣，他知道她们提供的所有个人信息都是假的，所说所做也都只是出于职业需要，这是可以理解的。但理解不代表接受，所以他从不花钱买性，更多的时候只是和她们一起喝酒、聊天而已。他为自己的选择感到高兴，“起码我不用担心把病传染给妻子，从这点来说，我是负责任的。”

但他的妻子并不对他负责任的行为买账，屡次与他大吵大闹，有一次还亲自冲到夜总会包房里，当着客户的面把他揪出来，闹得很尴尬。可是磊发现自己真的改不了这个习惯，他是真的很喜欢在夜总会里的感觉，在那里流连忘返，即使顾及妻子的感受也下不了决心。

磊是怎么了呢？他明明知道夜总会里不会有真情，却无法戒除对那里的留恋。既然他不是想去买性，也知道大家都是在逢场作戏，那么风月场所对磊的吸引力到底在哪里呢？

首先，磊在风月场所想要获得的，并不是感情，而是在那里一掷千金的成功感，同时他还会获得一种虽然虚假但是却很直接而又外显的被尊重感。

想象一下，磊刚刚走进夜总会的大门，作为常客的他自然会得到美女们热烈的欢迎，她们说着溢美之词，绽放着如花的笑颜，将他奉为上宾。而这一切都能让磊体验到王一般的成功感，似乎这一切都是他的天下。

这对那些需要靠外界反应来证明自己成功的人来说，是多么具有吸引力！

其次，在夜总会里被一群美女包围，会让磊体验到男性的权力和荣耀——拥有很多的异性并对她们有支配权，这是每个男人比较深层的渴望。

虽然磊明知道这些美女都是出于职业需要，才会表现得对自己那么尊敬和顺从，但起码在夜总会里消费的那几个小时里，她们是可以任由自己支配的。这就足够了，因为他花钱来购买的，不就是这几个小时的王的感

觉吗？

在美女们的簇拥下，磊会有一种达到权力和荣耀顶峰的错觉，而这错觉让他迷醉和留恋。所以他戒不掉的并不是夜总会，而是这种感觉。

最后，夜总会暗淡的灯光投射出一种温馨的氛围，处处都洋溢着的友好和舒适感，让磊觉得自己可以享受完全舒展的半麻醉状态，能够暂时忘记日间的纷扰和压力，以达到一种“抽离”的状态。

夜总会能给磊提供一种在家庭和公司之间过渡的空间，并且里面的装饰和感觉与他的生活空间完全不同，似乎一旦走进去，就像是暂时脱离了现实社会，来到了一个可以不用太多思考、分析的理想国。而这让他可以得到片刻自由自在的感觉，暂时卸下丈夫、儿子、父亲、兄长、朋友、老板等社会角色和社交面具，从而得到一种可以完全地做自己的自由自在的状态。

## 包“二奶”，甚至“三奶”的隐性心理

“二奶”这个词语最早出现在南方沿海城市，大约是从粤语里演化而来的。在封建社会，人们称男人的结发妻子为“大奶奶”，称其第二任妻子为“二奶奶”，而粤语的古语遗风是一直延续至今的。

西方欧美国家的男性也会有婚外情，但包“二奶”的情况却少之又少。他们大概不能理解，为什么中国男人要把自己辛苦赚来的钱无偿赠送给妻子之外的女人，要为她们购房置地，甚至有些人还要与她们生孩子，然后回头与妻子所生的孩子争夺财产。并且，深受宗教思想洗礼的西方男性，对自己的婚外情并不会有理所当然的感觉，反之，他们常常在被发现之后痛哭流涕，急着要挽回自己的婚姻。而中国男性则不然，他们往往公开地与妻子之外的其他女性同居（即包“二奶”），还理直气壮地要求妻子和“二奶”共事一夫，且要求妻子不可以流露不满的情绪。

像金庸笔下的韦小宝那样怀拥多个美女，享齐人之福，且大家能够和谐共处，是许多中国男人的梦想。

如果不与欧美国家男性作对比，人们又会简单地拿基因传播来说事了（虽然也有部分原因）。其实，包“二奶”现象的出现，很大程度上是中国两千多年“妻、妾、婢、妓浑然一体”的封建文化遗风所及。

在古代，只有那些有钱人才能三妻四妾，所以有妾侍对于重面子的中国人来说，是一种身份和成功的象征。项羽说过一句流传至今的话：“富贵不归故乡，如衣锦夜行，谁知之者！”所以，古人素有“衣锦还乡”的习惯，否则他们认为财富就失去了其应有的价值。

那么，一个男人如果有了钱，该如何才能让周围的人知道呢？他不能随时展示自己的存折，也不好意思在自己脸上写“我是有钱人”，所以他常用的办法就是买房置地，穿金戴银，然后娶几房妾侍了（今天的男人则是买别墅、名车和包“二奶”）——这样才能显出他是成功的，是有身份、有地位、有能力的，是值得尊敬的。

经济学家说，当一个男人创造出剩余价值后，其内心的不平衡和不满

就日益显现出来。

在封建遗风的基础上，男人还容易有一种思维，就是：我创造的价值多了，我就理应享受更多、占有更多，只有这样才能体现出我的能力和成就。当一个男人取得的物质财富大于其能够消受的数量以后，他就会夸大自己应该获得的权力，内在潜伏着的征服欲、占有欲和权力欲也开始膨胀，所以就开始大胆梦想“家里红旗不倒，外面彩旗飘飘”而不被惩罚的生活状态。

古人说“饱暖思淫欲”，那些还在为了基本的生活材料而努力奋斗的人不会包“二奶”就是明证。

当下社会人们精神世界的空洞，也是男人之所以会包“二奶”的催化剂之一。

有朋友给我讲国外一部电影的情节，说有个玩世不恭、满口脏话、生活混乱的人，他的职业竟然是推销《圣经》，令人听完不禁莞尔：多么鲜明的对比，导演的思路真是很奇妙。可是，朋友的问题却让我不知道该怎么回答，他问我：“如果那个人是中国人，他可能会卖什么书呢？”我想了半天，没有得出答案。

国人信仰缺失的论调已经喊了多年，但直至今日也不见有任何改善。没有了信仰，没有了精神上的追求，人就会感到内心有个巨大的空洞，会有一种整个人飘摇在空中无法依赖的感觉。此时，人就会随波逐流，并逐渐变得神经麻木。内心太过空虚，人们便只好试图借助外在的刺激（包“二奶”、婚外性）来让自己麻木的神经有所触动，从而体验到一种“我还活着”的虚假的自我存在感。

年轻的男人比较少会包“二奶”，那是因为他们依然自觉有魅力，不需要靠钱色交易来彰显自己。而到了四十岁关口，恐慌于衰老的男人会觉得，青春的面庞可以让他自己依然魅力不减。

这同样可以用来解释那些非要娶小自己二十多岁年轻妻子的男人的心理。人们都说女人害怕衰老，却不知道男人也惧怕衰老，怕的是身体活力的衰退，尤其是在滚床单这件事上的能力衰退。

不过，年轻的、新鲜的身体确实在短时间内能够激发男性的性能力，让他体验到自己那种久违的雄风，因而产生一种“她能让我更强”的错觉。可是，五十多岁的男人无论如何也无法匹敌三十多岁的女人，那个时候他就只能用钱来填补自己由于性能力不足而给女人带来的空缺。

最后，男人之所以会包“二奶”，除了自身的问题，他们的配偶保护婚姻的能力不够强大也是其中一个原因。

也许是中国女性“男尊女卑”传统思想的原因，也许是每个包“二奶”男人的背后都有一个不善于管理婚姻关系的妻子的原因，也许是中国当下社会的发展让妻子觉得自己已经无力阻止丈夫的行为的原因，也许还有其他我们想不到的原因，导致包“二奶”的男人的妻子无法奋力保护自己的婚姻。这是值得社会学家关注的一个问题。

## 聚在一起大声地谈论女人和性的男人们

有时候，我们会看到聚在一起的几个男人正热烈地讨论女人和性。当有女人走过时，他们还要故意把声音抬高；当女人走过去后，他们就会发出一阵带有猥亵意味的哄笑，似乎那个女人已经被他们集体意淫过了。

女人对男人的这种行径非常厌恶，觉得这是很无聊也很下流的做法，不明白这样自降身价的做法会带给他们什么样的心理享受。男人们或许也明知道女人们很不喜欢他们这样，却还是感到无所谓，因为他们只对陌生的女人这样做。

其实，不见得每个男人都喜欢在公共场所大谈女人和性，可是如果恰好他很看重的朋友正在谈论这个话题，他就会随声附和，借以表示“我是你们中的一份子”的意思。这是一种男人们常用的社交策略。

在社会化的过程中，男孩子在很年轻的时候就明白，获得自己的同类的认可，比得到父母和女朋友的认可更能体现他的能力和价值。所以他们总是很努力地融入男人的小圈子，试图以“我和你们一样”来使同类接纳自己。为了能够让同类接纳自己，男人也会像前文“在约会中，女人会用私人物品暗示心的归属”一节中提到的，生怕自己的着装与其他男人相差太远，显得太出挑，尤其是在商务环境中。

对于男人来说，女人和性是比较轻松随意的话题，闲聊起来比较容易拉近人际距离，增进和谐的气氛。

男人们常有一种“天下男人都差不多”的武断心理，个性比较外向的男人尤其容易如此。所以，他们推己及人地认为其他男人也应该是喜欢女人和性的（事实上也确实如此）。那么，一堆男人谈论女人和性，自然就是在讨论“大家都感兴趣的话题”，这样不至于会让有些人感到无聊，从而让所有人都能参与到话题中来。由于女人和性这种话题在谈论的过程中容易带出一种和谐轻松的气氛，能比较自然地拉近关系，大家在无形之中就变成了“有着共同爱好的同类人”，也就使得大家的关系更铁了。

至于当女人走过时他们的反应，则有着雄性动物习惯性地对雌性动物进行挑逗的特点，他们也许带有一种观看女人受到惊扰的看客心理。

当一群男人在一起时，他们就会不由自主地想要展现自己是重要的，是有力量的。因此，我们会发现，当几个男人在打篮球，如果旁边没有女人在观看，他们就会自自然然地打球；但如果旁边有女人在观看，他们就会显得更加积极，更加富有风采，借以突显自己在男人堆里的耀眼雄风。

一群正在闲聊的男人遇到路过的女人，与篮球场上有女性观众的男人有着一样的心理，他们会想要显得自己很幽默、很有能耐，因而忘形地故意抬高声音对那个女人进行挑逗。如果看到那个女人慌乱地逃之夭夭，他们就会有一种成就感，就好像在向他的同伴炫耀：你看我能把她吓成这样！

最后，在一群正在谈论女人和性的男人里，有人是为了表现自己是个中高手，所以夸大自己的能力和经验；而有人害怕被视为性盲，因而急着表现自己也是很有经验的；还有人则是长期性压抑，从而借助这样的谈论

来纾解性欲望。种种可能，不一而足。

## 男性为什么吹嘘夸大本不存在的经验和能力？

有些男性会在他人（可能是男性，也可能是女性）面前吹嘘自己的性能力。事实上，这些很喜欢在口头上谈论性的人，反而身体的需要没有那么强烈。为什么会这样？原因不外乎如下两点：

爱吹嘘夸大自己的性能力的男性，大多数在青春期时表现平庸，难以吸引异性注意，于是他们选择用说的方式“提升”自己的魅力。

当男孩处在平庸的青春期时，面临同辈竞争时的乏力会让他在内心生出焦虑和自卑感来，为了抵抗这种令人不适的感觉，他们就学会了夸耀自己的性能力和性经验。一方面是满足潜意识中对自我形象的期待，同时也能起到吸引异性关注的作用（有些人会对他吹嘘的内容信以为真），同时还可能用这种方式获得同性的尊重和羡慕，从而减轻他的同辈压力（即与同龄人在互相比较中产生的心理压力）。

这种男孩即使在未来已然成长为社会精英，有了真正的男性魅力，但由于在成长过程中他曾经在吹嘘中尝到过甜头儿，于是吹嘘自己的性经验和性能力就成为他的习惯（还有种可能是他对自己的感觉依然停留在青春期），不知不觉地延续着被夸大了的自我形象。

有些男性在性问题上对自己的表现有过高的期待，而这种期待会给他带来不小的心理压力，于是就靠口头的夸耀来宣泄这种压力。

他想要每一次都满足他的女人，他想要满足所有的女人，像个超级情人一样让女人高兴，像个白马王子一样让女人喜欢。然而，他对自己的男性魅力既有自信，又有不确定，这种不稳定的自我印象让他困惑，但又让他极力地想要控制住。所以，他宁可把自己塑造成一个花花公子形象，以使自己在两性关系中处于主动地位。

而他就是在这样一次又一次的自我吹嘘中，感到自己的男性魅力被肯定，有一种自我实现的感觉。从心理学来说，这更像是一种心理补偿机制，即通过对不足之处的弥补来让自己达到平衡。

## 原来男人这样看待性

女人常常苦恼地发现，那个频频向她表达爱意的男人，一时情话绵绵，一时温柔体贴，一时赠送小礼物，一时又要带她出去旅游。而这一切的一切，其实只是他急着要和自己上床而使出的伎俩而已。

他到底是爱我，还是爱我的身体？

可是，当女人把这个问题抛给那个让她不安的男人时，换来的永远是“当然爱你，否则怎么会那么想要你”。当然，这样的答案并不能让女人满意。对于女人来说，男人对性的看法和感觉是难以想象，也是难以琢磨的。

那么，男人到底是怎么看待性的呢？他们是真的如传说中那样，可以

不需要有任何心理和情感上的交流，就能和任何一个女人滚床单并体验到喜悦和满足吗？难道他们就不怕这样不负责任地伤害到别人，因而受到良心的谴责吗？虽然有句话叫“天下乌鸦一般黑”，但总不能全天下的男人都一样吧？

对于男人来说，人生中90%的动力都来自性；其次是情，大约占有9%；至于剩下的1%嘛，则有各种各样的东西，如吃、睡、玩和各种想法等等。

所以，可想而知，他们的性骚动是多么的频繁和强烈，并且这种骚动很多时候并不能完全受自己的意志所控制，也就是说男人做不到“命令”自己的性器官不要在某个时刻硬起来，尤其是在15—30岁时。所以，如果男人发现女人可以自由地控制自己的身体和欲望，什么时间、什么地点、什么时机、和谁、要或者不要，都能由她们自己说了算，他们会自卑的。

大部分男人在潜意识里都认为，性约等于爱。

这个原理很好解释。在性的交融中，男人会体验到巨大的快感，而他内心会觉得这快感来自于女人的恩赐，为了对这恩赐表示感谢，他会不遗余力地向那个女人表达温柔和爱意。然后一来二去，性和爱互相交织，慢慢地就无法再分清楚彼此了。

很多男人都认为性可以解除压力，宣泄情绪。

当男人在工作或生活上遭遇挫折时，性是他们释放自己情绪的一个很好的渠道。所以，有些女人会发现，她的丈夫会在感到痛苦或压抑时选择滚床单。在这样的过程中，女人的温柔和包容，会让男人得到彻底的放松，以及通过身体的运动，将那些紧张、压力等情绪垃圾排泄出去，也是他们让自己的身心恢复平衡的一个好方法。

大部分男人都觉得，在性上受到挫败，差不多意味着自己整个人的失败。

或许这和人类早期进化中的优胜劣汰有关系。在大猩猩的世界里，那些身体不够强壮或患病的公猩猩，是不会有母猩猩愿意与之交配的。这就导致它的基因无法向后延续，也基本可以宣告整个人生的失败。而现代媒体和主流思想又过于夸大男性雄风与性之间的关系，这必然会让男人们把性上的挫败等同于自己整个人的失败。

男人普遍对陌生的性有探险精神。

探险家往往有着强烈的好奇心和追求刺激的心理，对于充满未知的新世界，总是充满激情和幻想。而对于曾经踏上过的土地，不论那个地方多么肥沃美丽，也不会再多加留恋——这和男人对待性的态度非常接近，当然这远远超出了女人能够理解和想象的范围。

他们会对那些陌生的女人的身体有强烈的好奇心，并且将得到一亲芳泽的机会视为一种冒险。从动物性上来说，他们对早已熟知的女性身体无法产生更多的冒险冲动。因而，有些自制力不强、只追求感官刺激的男人就会无所顾忌地到处猎艳。

男人天生就有一种“接触异性欲”，他们似乎时刻准备着要去碰触女人的身体。

人们发现，男人的外遇对象不见得总是美貌的女子，甚至很多时候他们在妻子之外有瓜葛的那位，还不如自己的妻子年轻、漂亮。他们之所以会做这种“傻事”，其实是受累于“接触异性欲”。因为他们会不由自主地对陌生的女性感兴趣，即使他明知道对方并不那么可爱迷人，但由于那个女性对他来说是完全未知的，他依然会发现自己正被对方吸引，然后不由自主地就想通过碰触对方的身体，来满足自己这种对异性身体的接触欲望。

当男人强烈的性欲来临时，就只想简单又直接地一泄为快，欲望之强烈超出女人的想象。

这就不难理解为什么有些男人身居要职，却不顾自己的名誉、地位，依然会犯下强奸的错误。因为那时他体内强烈的骚动，已经让他决定放弃想要抵制的努力，只是想要一个女人来让他发泄自己的欲望。至于那个女人是谁，是否愿意，反而不那么重要了。或许这种欲望对他的冲击，会使他为了满足自己，就自我欺骗一般地弱化未来可能因此需要承担的责任和后果。

很多男人觉得，得到性比得到爱要容易，或者说更快捷一些。

当一个男人想和某个女人发展恋爱关系，他首先要处心积虑地制造认识的机会，然后炮制浪漫的晚餐，还要安排一次又一次的约会，为约会内容的花样翻新进行认真的设计。同时，他还要想办法表现自己的可爱之处，迎合女人的某些心理和情感需要，揣摩女人的想法等等。然而，他会发现，即使自己花费了那么多心思，女人最终也不见得买账，很可能最后还是“竹篮打水一场空”。可是，要得到性就要简单很多。微博、QQ等聊天工具里一阵打情骂俏大概就能成就一次滚床单的机会，所以这就造就了那些不怎么愿意投入真情去经营一段关系的男人。

男人冲动的性本能带来人类族群的延续和壮大。

也许看了以上对男人的性心理的阐述，很多女人会觉得男人真低俗，或者觉得他们简直像是还没有进化完全的动物。但是换个角度来看，正是他们对性这么直接、强烈、有时甚至不加挑选的需求，才使人类族群一直在延续。试着想象一下，如果一个男人在寻找性伴侣时像女人一样挑三拣四，对黑、白、美、丑有那么高的要求，并有“宁缺毋滥”的心理，那么，很可能人类早就消失在漫长的进化过程中，而不能达到现在这么辉煌的历史阶段。也就是说，男人对性的强烈需求和不加选择，其实是镶嵌在他们基因里的本能密码，正是他们的这个本能，才推进着人类族群的延续和壮大。

不是每个男人都只为了那瞬间的性快感而活，因为人进化到了可以选择的高级阶段。

在现代社会，由于道德、法律、世俗等种种的制约，男人们根本没有那么大的空间可以随心所欲，他们分分钟都可能为不能控制自己的性冲动而付出或大或小的代价。由于各种观念、教化、思想对人的影响，其实人

已经发展出用理性来钳制本能冲动的能力。虽然表面看来男人几乎是为了性活着，他们无时无刻不在追逐性，其实他们已经具备选择的能力。

有很多男人会终生只与一个女人保持性关系——他们并不是没有男人共有的冲动的性本能：他们有，但他们可以选择。在他们的心目中，或许那份感情，跟那个与之同床共枕的人的感觉，比性的欢愉更能让他满足。又或许他们在其他方面得到了很好的补偿，因而愿意选择将对性的关注转移到其他事物上——那些他们认为比性快感更重要的事情上，比如事业、梦想、爱好、情感等等。

## 男性身体里那些鲜为人知的秘密

每每谈到男人的性，我们就会不由自主地拿女人来做比较，实在是因为这个世界上的事，不外乎男人的事、女人的事，以及男人和女人的事。

就生理结构而言，男性的生殖器是外挂型，而女性的生殖器是内置型的。于是，有人调侃说，上帝造人时是故意要这样设计的：把男性的生殖器设计成外挂型的，让它可以随时方便地和外界接触；也正是由于男性的生殖器是外挂型的，使得它常常可以摆脱男性的意志而独立选择要不要“探出头”去。而女性的内置型的生殖器则让女性可以选择只对自己喜欢的男性开放，且可以自由控制是否要开放它。

谈到这个浅显的差异，我们不免好奇：男性的身体还有其他和女性不同、不为人知的性秘密吗？

以下有些数据来自互联网，部分来自一些严肃的科学专著，还有些则来自美国《人体科学》杂志的刊文。我们姑且抱着娱乐的心态来了解一下，因为很明显，这些数据的样本是美国人，而非中国人（关于性的研究，是不能忽略文化差异的）。

小男孩与性。刚出生不久的男婴就会有阴茎勃起的现象，待他们能够手眼协调，就会有自慰的行为。这种对性的好奇与兴趣，要差不多到五六岁才会消失（被其他事物吸引），然后，性的能量在青春期才会重新启动。

男性的阴茎。人类史上最短的阴茎为1.6厘米，而最长的为28厘米。阴茎未勃起时的平均长度为8.9厘米，而勃起后的平均长度是13厘米。男性阴茎的勃起有两种情况：一种是夜间勃起（一种生理现象）；另一种是生理或心理刺激引起的勃起（抚摸、杂志图片的刺激等）。男性在青少年时期，每晚可勃起6次左右，到了中年时期就会减少，老年时期就更少了。另外，当男性在洗澡时，阴茎会显得比其他时间小一些。

精液的秘密。男性每次射精大约有5—10毫升的精液量，每5毫升精液中含有7卡路里热量。男性精液的味道与他的饮食有很大关系：若多食鱼、肉类食物，精液会呈酸臭或鱼腥味，而吃过芦笋之后精液味道最臭。而饮酒和吃了酸性食物之后，精液会有一种甜味。

关于射精。男性一生平均要射精7200次，其中用自慰的方式射精的次数达2000次。男性一生的射精分量约为53公升，平均射精的时速为45

公里。而射精后要再次射精，男性需要的时间从5分钟到2周不等。

性欲和性能力。男性性欲最强的时候其实不是在晚上，而是在早晨。而男性性欲最旺盛的季节是秋季，不知道是否与秋天天气适宜有关。能够增强性能力的食物有很多，西方人认为是全麦和麦芽，而我们中国人则认为韭菜、洋葱、生蚝更佳，这样的差异大约与地理环境和饮食习惯有关。但人们普遍认为增强性能力的最佳方法是戒烟、运动和减肥。减肥之所以能增强性能力，是因为肌肉能使人的体能大增，更重要的是男性太过肥胖会使部分阴茎被脂肪包裹，进而减小阴茎的动力。

性与年龄。17—18岁是男性性欲最旺盛的阶段，但他们往往并不容易被满足，因而有更多的性幻想与自慰行为。30岁时，男性性欲的需要会有所下降，但仍然对性充满兴趣，会主动去寻找性爱的机会。到了40岁，男性的性快感会发生明显变化，开始出现不容易做到连续射精，且性快感有所下降的现象。如果说男性的40岁是青春期的老年，那么男性的50岁就是老年时的青春。50岁的男性性高潮的频率会明显降低，两次射精的间隔时间也会延长。50—60岁的男性，每周一次、最多两次的高潮就已经足够，许多50多岁的健康男性做不到在射精后的12—24小时内重新勃起。有不少50多岁的男性会在好几个星期内都没有想到过性，甚至一次都没有勃起过，但那不代表他对性刺激没有反应力，尤其是一直保持着规律性生活的男性。

老年男性的性。进入老年期之后的男性依然会有性的需要，即使他已经到了80岁，身体的各项机能已经退化，不能产生像年轻时那么强烈的性高潮，但他还是能体会到明显的射精感受。如果健康情况允许，老年的男性并不会停止性生活，他一样能经历偶尔的性高潮和愉快的勃起。所以，性在男性一生中是不会停止的，绝不像人们认为的那样，男性老了后性就会像可以关闭的水龙头那样戛然而止。

# 第五章　女人为什么会这样？

## 在滚床单之前，女人在想什么？

当一位男性爱上一位女性，他就总想和她有进一步的身体接触，认为这样就能使女性对自己死心塌地，或者让他感受到征服的快感，再或者认为滚床单是确定关系的方式。种种出发点，不一而足。

和男性常把性赋予很多其他意义相似的是，女性也常常不把性只看作性本身。在和一个新的伴侣滚床单之前，她们总是有着种种的担心。这些担心或明或暗地在她们内心里掠过，使得她们对挑选伴侣非常谨慎。这种心理现象和我们常见到的“男追女”恋爱模式不谋而合，也从一个侧面印证了“存在即合理”的哲学观点。

现在，让我们来看看，她们都在担心些什么。

如果她是首次与你滚床单，那么她越爱你，就会越担心自己的身材是否让你满意。

女性对自己身材的担心和不确信，与男性对自己生殖器尺寸的担心是一样的。通常来说，只有少数女性会对自己的身材百分之百满意，毕竟拥有凹凸有致、曲线曼妙身材的人还是少数。在生理条件上，往往最熟悉自己的人就是自己，所以人们就容易把自己的缺点夸大，而更多地看到别人的优势。所以，在滚床单之时，男性对心爱女人的赞美是非常重要的，那可以让她对自己有好的感觉，从而表现得更加完美。

作为在感情上比较被动的物种，女人对陌生的性会有一种天然的恐惧感。

对于大多数追寻一夫一妻制亲密关系的女性来说，在与男友首次滚床单之前，她们会不由自主地想象未来，并引发种种的担心。比如担心滚床单之后伴侣不再像从前那样热烈地追求自己；比如担心两个人的关系并没有因滚床单而更加亲密，反而越来越疏远；还可能会担心如果这段关系没有好的结果，那么她的情史会因此又丰富一笔，她可能因此会被认为不检点……

对于女性来说，滚床单最可怕的副作用莫过于意外怀孕和性病的侵扰了。

意外怀孕带给女性的伤害是毋庸置疑的。另外，即使是无痛人工流产，也会给女性的身体造成创伤，增加患妇科疾病的风险，同时给她的精神和心理带来压力。

女性那内置型的生殖器比较脆弱，内部环境又潮湿温热，很适合各种细菌和病菌的滋生。如果在滚床单过程中将细菌和病菌带入女性身体内部的话，就可能对女性的身体造成难以想象的伤害。所以，医学专家们发现，很多男性只是性病病菌的携带者却并不发病，但是他们的妻子就难以幸免。众所周知的是，除了艾滋病外，目前仍然有很多性病是无法真正痊愈的。

安全套的发明为女性进行安全性行为带来了福音，虽然它不能百分之百保证她们的身体健康，但起码是避免高风险性行为的一大保障。

## 为什么有时拥抱比性更被女性需要？

男性经常尴尬地发现，只要他稍稍有想上下其手的意思，那正温柔地伏在他怀里的女人就会忽然直起身，严肃地直视他的眼睛，或者甩过来一副反感的面孔，“没劲！”

这真是让人抓狂，难道她那一脸迷醉的样子是装出来的吗？她那个样子不是想和他一起共赴巫山吗？难道是自己会错意了吗？怪不得说“女人心，海底针”，真是让人摸不着头脑啊！女人，你的心里到底在想些什么呢？

拥抱，比性更能让女性感受到爱和安全感。

影视剧里常会有这样的情节：一个女人感到很伤心，如果此时一个普通的男性朋友恰好在旁边，她就会主动说：“抱抱我好吗？”还有，小时候常看的战争片里，女战士在临死时也常常会要求男战友抱紧她。

通过这一句“抱抱我”或“抱紧我”，女性从内心深处传达出脆弱感，以及她们对安全感的需要。

女性的身体到处都是敏感的神经，尤其是背部。脊椎处汇集了全身的多种神经，在被拥抱时能让人产生宁静和被接纳的安全感。当一个女人感受到自己正在被所爱的男人拥抱在怀里，并且只是单纯的拥抱时，她会更加确信自己正在被爱——那拥抱不是为了“下一步”，仅仅是因为爱惜她而拥抱她。她需要这种感觉以提升对爱的信心，以及提升她的自尊感。

一种感觉：被拥抱，即被征服。

女性天生就有一种渴望被征服的愿望，因为只有这样，她才能有机会卸下伪装，做回真实的自己，做一个小女人（没有不想做小女人的女人，只有没机会做小女人的女人）。即使是商场女强人，内心仍然渴望有一个比她更强大的男人来征服她，甚至是控制她，让她能够仰视他。

大部分男性的身高都是高于女性的，那么，当两个人站立拥抱时，女性就容易在心理上产生一种感觉，即：我正在被征服，此刻我正在被他拥有。这种有了归属的感觉，是每位女性都喜欢的。

拥抱，也是一种让人感到愉悦的隐晦的性。

当和男性拥抱时，女性把头轻轻靠在男性的肩膀上，还会嗅到男性身体散发出的气息。这种气息会让她产生一种轻微的眩晕感，那是一种很美好的体验。同时，配合着身体的零距离碰触，乳房被强壮的男性身体挤压，这个微妙的过程本身就是极愉悦的，在某些情况下甚至可作为一次性活动的前奏。

## 为什么女性钟爱口红和高跟鞋？

作家张爱玲说，小时候的梦想就是长大，因为长大了就可以穿高跟鞋

和涂口红。高跟鞋和口红，似乎是每个小女孩都心之所向的东西，更是每一个女人心中挥之不去的幻想和追求——几乎每个女人都喜欢涂抹口红的感觉，也会对镜欣赏穿着细跟高跟鞋的自己，那不仅仅是一种身体上的体验，更是对心理、情感以及自我意识的唤醒。

为什么口红和高跟鞋对于女性有如此神奇的吸引力？这里面到底隐含着什么样的心理秘密呢？

从生理和遗传学角度来说，女性那鲜活、湿润、富有弹性的嘴唇，会让人联想到旺盛的生命力和生殖能力。

有人类学家认为，女性的嘴唇会让人联想到她的生殖器（阴唇），那往往和她的生殖能力有着紧密联系。在早期的人类社会，一个女人身体的健康与否，关系着整个部族的繁衍生存。要使一个家族的基因顺利传承下去，没什么比有一个生殖能力强的女人来得更加直接有效。经过长时间的进化和发展，这种基因密码一直停留在女性的潜意识深处，于是让自己的嘴唇保持柔软、有弹性和美丽的颜色，自然就成了每位女性理所当然的追求。

众所周知，性高潮后的女性是最美丽、迷人的，而涂抹了红色唇膏的嘴唇，其实是对性高潮的一种模仿。

在滚床单之后，女性的嘴唇会由于充血而泛着绯红，并且此时的她由于心满意足而显得温柔缱绻，整个人都透出一种慵懒的性感来。后来，人们根据女性性高潮后的样子发明了胭脂和口红，就是希望在日常生活中也能营造出那种美态。

高跟鞋能使女性的小腿线条显得修长，身材更挺拔，胸部更突出。由于高跟鞋的不平衡，女性走起路来会不由自主地扭腰摆臀，性感便在这些身体语言里若隐若现了。

高跟鞋确实和性有着千丝万缕的联系。有些国外专家认为，穿着高跟鞋会让女性缩紧会阴和下腹部的肌肉，进而提升性能力（不知道这个专家是不是高跟鞋厂的）。穿上高跟鞋的女性会不由自主地昂首挺胸，使身体的曲线更加动人，从而显得举止温柔、仪态绰约，这是穿平底鞋和运动鞋时不可能有的风情。

所以，性感女神梦露是各种高跟鞋的忠实拥趸，那摇曳生姿的背影也成了她的性感招牌。

高跟鞋会使女性的腿部肌肉呈现出一种紧绷的状态，这也是对女性性高潮的一种模仿。

当性高潮来临的时刻，由于快感的袭击，女性的腿部和脚部肌肉会紧绷，而这种紧绷又会促进快感的强度。而高跟鞋就正好模仿了这一种状态。也就是说，穿着高跟鞋，可以展露女性性感的小腿，同时也是一种性暗示的表达。也许女性的大脑并不知道这一点，但她们的身体是知道的。

## 为什么男人的甜言蜜语也能把她哄上床？

峰真是快要被气疯了，因为他那位相恋快两年的女友竟然和一个小混混上了床。而女友对自己行为的解释更是让峰气结：她说自己是被那个小混混的甜言蜜语迷惑了，在与那个小混混在一起的两天时间里，她就像是被催眠了一般，不可自拔地迷恋与之在一起的感觉。女友痛哭流涕地表示仍然爱着他，不想分手，希望能得到他的原谅。

峰有很深的挫败感，因为那小混混其实不如他帅气，经济条件也不如他，甚至连份正经工作都没有。他怀疑是自己在性上无法满足女友，但是女友却说不是那样，她真的只是一时被迷惑而已。

可是，这个理由让峰难以置信。一个男人的甜言蜜语，怎么可能让女友心甘情愿宽衣解带呢？但是，事实也许真的如此（这超出了老实持重的峰的理解范围），因为甜言蜜语对女人真有那么大的魔力！

天生听觉型的女性，主要是用听的方式获取外界信息。

有句话叫“美不美，男人看了就知道；好不好，女人听了就知道”。

在前文“震惊：婚后的男性还爱看成人片和脱衣舞”中，我们就提到过催眠大师艾瑞克森把人分为听觉型、视觉型和触觉型三种，虽然不是每个人都能够这么纯粹地进行分类（因为很多人都是混合型的），但在以听觉为接受外界信息的主要方式的人里，女性确实占了绝大部分。这也就能解释女性总能敏锐地捕捉到男性的无心之言，然后将之无限放大的本事是怎么来的了。

女性用听来获得一种可弥漫于整个身心的好感觉，从而陶醉其中。

女性有一种天生丰富的想象力，一句话就能让她浮想联翩。在听到自己心中想的甜言蜜语后，女性会沉浸在自己编织的幻想世界之中，似乎男人说的一切都已经真实发生或真实存在。尤其是那些自我价值感本来就不高的女性，听到有人赞美她、夸奖她，大脑里会产生无数美好的图像，而那些图像又会让她产生一种弥漫于整个身心的感觉，或幸福，或甜蜜，或感动，或绵软，让她陶醉其中，难以自拔。

现在看来，峰的女友可能就是被这种感觉所迷惑。而归根结底是因为峰忙于工作而忽略了女友的情感和心理需求，而女友的自尊感又不够，听到有人对自己如此赞美，就不由自主地晕了头。

对于那些身处爱情中的女性来说，甜言蜜语能让她从心里生出对男性和爱情的确信感来，她的逻辑是：听起来那么真，应该是真心的。

由于在长期的社会发展中，女性一直处于弱势地位，这使得她总担心自己会受到伤害，而这种感觉也早已深深烙印在女性的集体潜意识里。

基于以上原因，男性的甜言蜜语会让女性在心里感觉到他的爱，确信他不会伤害她，并且愿意相信他会为她去做他说的那些事。所以，很多婚恋专家总是建议男性多用语言向心爱的女人表达爱意，会达到事半功倍的效果！

## 在滚床单这件事上，女性是真的很被动吗？

有个很经典的笑话：新婚之夜，男人对妻子说：“我对你没有什么别的要求。希望你是厨房的经济学家，客厅里的贵妇，卧室里的荡妇。你把它记下来，贴在墙上提醒自己。”第二天，男人看到卧室门后的墙上贴着一张字条，内容是：“在厨房里做个贵妇，在客厅里做个荡妇，在卧室里做个经济学家。”

虽然这是笑话，但却道出了男性心目中的女性和女性心目中的自己之间存在的差异。男性常常用自己的思维去揣摩女性的心思，因此带来许多误会。

在人们的印象中，滚床单也和谈恋爱有着类似的模式，即男性主动追求而女性被动接受，这听起来很像是真的。因为女性温顺的外表以及不轻易外露自己的欲望，使得人们普遍认为女性在性这件事上不热情，没有过多要求。

然而，这实在是男性对女性的一种误解，或者说是我们的社会对女性的刻板印象（个人受社会影响而对某些人或事持固定不变的看法）。女性比男性拥有更多性感带，比男性更感性，性体验更丰富，所以按常理说女性通过性得到的快感要比男性多才对。然而，为什么我们常常觉得女性的性需要少，且表现得很被动呢？

其实，女性也常常是很想主动要求的，只不过受制于传统文化思想的束缚。

无论是中国还是西方国家，让我们不得不正视的现实是，时至今日，女性依然在为了“男女平等”而努力不懈。到了现代社会，女性虽然已经拿回了对自己身体的所有权，但沿袭几千年的思想禁锢却不是那么轻易就能去除的，很多女性也会下意识地把自己放在封建文化下的自我物化的境地——即使有了需要，也由于种种观念的束缚而不敢表达。

这种文化上的遗毒反映在滚床单这件事上，就是本节开篇提到的男性和女性期待上的差异，以及男性和社会对女性的刻板印象的问题。所以，如果男性能鼓励自己的女人多多主动表达自己的需要，或许不久后他就能得到一位卧室里的风情尤物。

女性对滚床单也有主动性，只是暗示多过明示，需要男性读懂其举动背后的含义。

当女性想要与伴侣一起滚床单，她们很少会像男性那样直接邀请，而是用比较间接的方式来表达。比如做伴侣最爱吃的丰盛晚餐，且晚餐后显得很温柔；比如晚饭后花很长的时间洗澡，出来后还擦香水，请伴侣帮她擦干头发；比如上床时换上了一件非常柔滑、漂亮的性感睡衣；比如早早地洗漱完毕，要求和伴侣一起睡觉；又比如有意无意地裸露自己的敏感部位，还直往伴侣身上靠等等。

如果男性能够读懂女性这些小动作的含义，就会发现其实她并没有想象中那么被动。随着性观念和价值观的进一步开放，或许女性也能逐渐将这些暗示变成明示，可以直接地表达自己的欲求了。君不见，如今已经有很多女性在公开场会由衷赞美某个男性很帅（甚至是在电视屏幕上），而

男性反而不好意思这样做呢！

## 关灯和闭眼其实并不是因为害羞

在前文中，我们已经专门讨论过男性喜欢在滚床单时开灯的现象。与男性相反的是，很多女性都在滚床单时要求关上灯，她们的理由常常是“灯光太刺眼”，或者“开着灯没感觉”。还有些女性则喜欢滚床单时全程都闭着眼睛，男性常常将这种习惯和反应理解为害羞，其实这又是一个大误会。

关灯和闭眼是为了发挥听觉和触觉的敏感度优势，并且黑暗更能激发想象力，能让她感觉更好。

往往盲人的触觉和听觉会更灵敏。而在黑暗中滚床单，可以让感性的女性更深地体会自己的感受。黑暗可以让人达到一种无所顾忌的放松状态。少了光亮的影响，可以让女性对性的感受变得灵敏，也可以更加专注地与爱人滚床单，并将所有的注意力都放在身体的感觉上，能够使快感最大化。

精神分析学家丛中教授就曾经说过，大部分男性都不懂得享受性，长久以来，他们错过了太多性的美好。而女性才是真正的滚床单高手，因为真正的滚床单就是闭上眼睛，用身体去感觉每一个细微变化所带来的幸福战栗。而一旦睁开眼睛，左脑的理性思维就会不由自主地“冒”出来，身体的感受自然就会下降，也就谈不上享受了。

对自己的身材、外貌不满意的女性，更可能要求滚床单时关灯。

在滚床单时，两个人赤裸相见，身上的每一个部位都暴露无遗。这让那些对自己的身材和外貌不够满意的女性感到羞愧，同时还担心伴侣“发现”自己的“缺陷”后，对自己的感觉会发生变化，因而觉得用黑暗来掩盖自己身体的“缺陷”，营造性感朦胧的感觉会更安全，并能够更好地享受完美的滚床单。英国的两性关系专家曾经做过一项调查，结果显示，有40%身材肥胖的女性要关灯后才肯与伴侣滚床单。

闭着眼睛还有利于性幻想，且幻想对象并不是正与其滚床单的人。

睁着眼滚床单时，已经毫无新鲜感可言的伴侣的脸映入眼帘，会让有些女性“性”趣全无。所以，她们只好采取对策，即闭上眼睛想象对方是某位男明星，或某个偶遇的帅哥，这样可以让她感觉更兴奋，更快进入状态。

当女性这样做时，往往有如下三种可能性：与丈夫同床共枕多年，滚床单已毫无新意；伴侣关系已经冷淡，临近终结；伴侣之间曾经有过伤害事件，她却由于种种原因不能离开。

## 为什么女性对成人片不太热情？

男性对成人片的热情在很多影视剧中都有表现，却鲜有表现女性看成人片的场景。而且，影视剧中常常有正在看成人片的男性被女友撞见而仓

皇地关掉屏幕，然后女友很鄙视地摔门而去或上前质问的情节。

在日常生活中，男性如果邀请伴侣一起看成人片，很少会得到积极的回应，甚至运气不好时还可能迎来一场无休止的怀疑和争论，很是影响心情。

既然男人和女人都是人，都有性需要，怎么会对能引起性唤起、激发性欲望的成人片有这样迥然不同的态度呢？

成人片主要是一种强烈的视觉刺激，视觉型的男性会比较受用这一套，而对于听觉型和触觉型的女性来说，却没有那么大的刺激，更谈不上享受了。

还是这个原理，男性接受外界信息更多地是用眼睛看，所以就能在观看时体验到强烈的、逼真的性刺激。女性接受外界信息更多地是通过听觉和触觉，即如果要感到性兴奋，她除了要听到来自爱人的甜言蜜语，还要有身体的被触摸，但是成人片不能给她这两样东西，她自然也就无从体验到来自成人片的性刺激了。

成人片的观众大多是男性，所以很多画面都是用男性的视角来表现，夸张男性在性活动中的体验和雄风，女性看到这样的影片当然不会有什么感觉。所以对于很多女性来说，观看成人片不过是迎合爱人的兴趣（如果她实在很爱对方，且对自己又有一定的自信的话）。并且，在观看时，女性更多地是留意影片里的男演员如何温柔地对待女演员，以及影片里的些许柔情蜜意，而不是那些身体和性器官的裸露。

过于直接裸露的男性身体，反而会让女性在心理上感到被侵犯。

互联网上已经有专为女性提供的男性健美身体的图片服务，但往往这些图片的拍摄都是在很昏暗的灯光下，模特大多身着内衣。这些细节意味着图片的供应商深入地研究过女性的心理，那就是过于直接暴露的男性身体，对女性来说不仅不具有诱惑力，反而还会让她们在心理上有一种被侵犯的感觉。

而成人片的主要观众是男性，自然就不会考虑到女性的这个心理特点，多采用明亮的灯光和过于直接的身体暴露，这也是女性对成人片热情不高的很重要的原因之一。

当然，不是每一位女性都不爱看成人片，万事万物不可能那么绝对化。基于我们前面提过的“每七个男性就有一个女性大脑，每七个女性就有一个男性大脑”这个概率，应该还是有一些视觉型的女性存在的。

## 为什么有些女性要伪装性高潮？

性高潮是爱侣们在滚床单时的最佳奖赏，但是有些女性的性高潮是伪装的。有不少男性知道这个事实，但有些男性表示愤怒，感到自己被欺骗，而有些男性则认为可以理解，觉得无伤大雅。

不管男性是否愿意承认，有些女性会伪装性高潮是铁一般的事实。然而，她们并不是无缘无故地费力演出，这里面是有很多原因的，并且可以

说，那都还算是合理原因。

理由一：希望维护伴侣的男性尊严，让他拥有心理上的满足感。

很多男性认为，容易性唤起和性兴奋的女性是很有吸引力的。不可否认，有些男性出轨的理由便是“她在床上像个木头”。

对于男性来说，滚床单除了可以满足身体的欲求，还可以满足心理上的欲望。他希望自己的伴侣在滚床单时看起来很动情，很享受，借此感受自己的雄风和力量。所以，他当然就更乐意和那些能够让他感觉到自身强大的女性在一起——男性把性的能力等同于他整个人的尊严。所以，很多深谙这一点的女性索性就奉陪到底，不惜以表演的方式来满足他这点儿可怜的虚荣心。

理由二：看他那么努力，再不做点儿样子出来，就真是太抱歉了。

女性的性高潮并不像男性来得那么容易，它需要环境、身体状况、感觉、技巧等一系列的配合才能达到。然而，男性总希望能让自己的女人达到高潮，以显得他非常在意她的感受。他认为那是一种爱的表达方式，所以每次滚床单时都非常卖力。

而女性呢？有时候刚一开始就知道这次不会有性高潮了，但看到心爱的男人那么卖力，就心疼他，所以干脆就装个性高潮出来，好让自己的男人感到自己的努力有回报了。

理由三：自己并没有太大欲望，只是配合伴侣的需要，所以想速战速决。

由于种种原因，女性的性需要常比男性要少一些。但有时候爱人提出要求，她又觉得自己有义务配合，也就同意了。但是因为身体并没有这样的需求，所以就希望越快结束越好，她就会在滚床单刚开始不久“达到”性高潮，以求尽快结束。

从以上分析来看，女性之所以伪装高潮，其实更多的还是考虑伴侣的感受，而不是自己的利益：要么是为了满足伴侣的心理期待，维护对方的尊严；要么是对对方的努力表达善意的感激；要么是配合伴侣的需要。这么说来，那些得知女友在伪装性高潮就很生气的男人，实在是没有领会到女友的一片好心啊！

## 越喜爱自己的女性，滚床单时就越激情绽放

在生活中，经常有这样的事情发生：一位被男人们众星捧月般追求、爱慕的漂亮女性，却总显得拘谨、古板，甚或小心翼翼；而另一个极端则是她可能会给人虚荣、小气，以及爱讽刺、挖苦别人的印象。为什么会这样？因为她的内心里丝毫感觉不到自己的可爱之处，反而还可能太过关注自己的缺点，进而放大它们来压制自己。一位女性是否喜欢自己，并不在于有多少男人追求她、喜欢她，也不在于她的外表有多么漂亮，身材多么优美，关键还是在于她内心里对自己的感觉。简而言之，别人如何看待她并不重要，重要的是她如何看待自己。

那些不停向伴侣追问“我穿这件衣服好看吗？”、“我是不是胖了？”，然后期待伴侣说出她内心期望的答案的女性，不但会给自己的伴侣带来压力，同时也会让她内心的不自信愈加膨胀。

当女性对自己不满意（长相、身材、体味，以及她说不清楚的原因，比如自尊感过低）时，在滚床单的时候就会显得拘谨，不敢放开自己的身体，生怕被伴侣发现她的不足之处。可这样就很难真正享受那个过程，无法达到水乳交融的状态，想必她的伴侣也一样会有莫名的别扭之感。就像我们在“关灯和闭眼其实并不是因为害羞”一节中提到的那样，如果女性对自己的身材不满意，那么她可能会要求关灯之后再开始滚床单，之所以如此，就是她对自己感觉不够好的缘故。

反之，如果一位女性发自内心地喜欢自己，认为自己是美好的，是被欣赏的，是值得被爱和被尊重的，那么她在滚床单时就会非常放松，能够调动起身体的所有能量以激发彼此的“性”趣，同时也会心无旁骛地展露自己的身材和声音，展露自己的需要和感觉，更会不吝展露对男伴的喜爱与感激，从而很容易地和伴侣一起踏上充满激情而又缠绵浪漫的滚床单之旅。

## 并不是每个女人都喜欢性感的肌肉男

眼下很多媒体都在渲染女性看见肌肉男时的尖叫，各种广告片里也是猛汉当道。在这样的“诱导”之下，男性忘记了媒体之所以推崇型男，只是为了收视率和广告效果的保证，除此之外再无其他。不少男性就开始热衷到海边晒黑皮肤、炫耀自己的六块腹肌、做出一副酷酷的姿态……

唉，其实这真是个不小的误会呢！因为并不是每个女人都喜欢性感的肌肉男，尤其是中国女人。

内心感性的女性天生就钟爱柔情、文气的男性，而光芒四射的型男则只会让她们止于欣赏。

很久以前看过一个娱乐节目，是两个小男孩的唱歌竞争。前者长得非常壮实，很有明星风范，唱起歌来也是豪情万丈；而后者则瘦瘦弱弱，一副文弱书生相，专门唱婉转的情歌。舞台一侧是一群年龄差不多的小女孩，个个都打扮成小公主样，每人手里一枝玫瑰花，若喜欢哪个小男孩的表演，就可以将玫瑰花送出去。结果，大部分女孩子（几乎所有）都选择将自己的玫瑰花送给文弱小男生，这使得长得非常壮实的小男生很是落寞。

这个节目会让我们联想到古代那些荡气回肠的爱情故事，主人公大多是美丽的小姐和文弱的秀才，很少听说有什么美好的爱情故事是发生在小姐和武夫之间的。

身形过于高大魁梧的男性，反而让女性有种无法放松的压迫感。

在心理咨询室里，被困扰的来访者若想解决自己的心理问题，就必须和咨询师建立起一种心理和精神上都很亲近、并且自感很安全的关系才行。

美国的一位男性心理咨询师曾经在其著作中描述过一个故事。有一对夫妇前来求助性问题，而这位咨询师的专长恰是性治疗，帮助过很多人脱离困境。可是一段时间过去了，咨询始终都没有太大的进展，直至这位咨询师无意中发现，那位女士的身材很娇小。

原来，这位男性咨询师非常高大结实，身高大约有1.9米多，那位女士身高则不到1.6米，而她的丈夫属于美国人里的中等身材。她坐在两个大男人中间，虽然看起来他们和她的关系非常亲近，但她依然在心理上有很重的压迫感，所以无法放松，无法真正开始去谈论她的性冷淡问题。认识到这一点后，咨询师就把这对夫妇介绍给了另一位女性咨询师。

周身都是肌肉块的健美身材，反而会让人联想到“四肢发达、头脑简单”的俗语。

中医的观点认为，文人之所以缺乏肌肉，除了平时的缺少锻炼，更多的还是他把太多的能量用于思考和情绪的缘故。因为脾的功能和肌肉的状态密切相关，也就是说，如果一个人的脾脏比较弱，肌肉也就表现为松弛无力。同时，中医说“思伤脾”，意思是说一个人思虑得太多，就会伤及脾。这就意味着勤于思考，且情感非常丰富的知识分子，如果想要拥有一身健硕的肌肉，是比较难的。

虽然“四肢发达，头脑简单”并没有科学根据，并且事实表明很多有运动天赋的人头脑都相当聪明，但这仍然无法改变人们心目中的刻板印象，即认为那些不常思考更很少有情绪的“肌肉人”情商低，以自我为中心，不懂得关爱他人，自然就鲜有女性青睐了。

当然，如果你生来就一身肌肉块，非但不需要自卑，反而要自豪你拥有健康的体魄。

虽然不是每位女性都喜欢肌肉男，但一定也有相当数量的女性是喜欢的，尤其是那些外貌协会的女性。随着社会越来越开放，人们对美的理解也越来越多元化，这样的变化使得人们更能接受个性化的美，而不是像过去那样，一时间追着浓眉大眼跑，一时间又认为小眼睛很迷人。

## 为什么她宁可自己解决也不愿和你滚床单？

强的妻子已经连续多次拒绝他的滚床单之约了，理由要么是太累了，要么是不想。可是有一天，他无意中撞见妻子正在浴室里自慰，这真是让他大吃一惊，同时也让他感到非常沮丧。他想：难道我就那么差劲儿吗？

在生活中，这绝不是个案。

我们在“婚后仍然会自慰的行为怎么解释？”一节中，也提到过婚后仍然保持自慰习惯的人，“有调查显示，接近80%的男性和超过60%的女性在婚后仍有自慰行为。美国的性学家亨特在1977年就做过调查，发现当时有16%的女性在结婚后经常自慰，51%偶尔为之，从未自慰的仅有26%。”

传统的观点认为男人的性需要比较多，所以他们在婚后的自慰行为还可以理解。可是那些将情感抚慰与性需要紧密联系的已婚女性竟然也用自

慰来满足自己，她们又是怎么了呢？

真相是，自慰其实比性器官的插入更容易让女性达到性高潮。

国外有性学家做过调查，在回收的有效问卷中，明确答复有自慰行为的女性有96.6%，且能够因此帮助自己达到高潮者为85%。相比另一个数据——在两性关系中，有超过一半的中国女性一生中从未体验过性高潮——可以看出来，还是西方的女性更会取悦自己！《海蒂性学报告》指出，对于女性来说，自慰比性器官的插入更容易达到高潮（后者的比率只有33.3%，即三次性行为中有一次可达到性高潮）。而这也许是有些女性更钟爱自慰而不是与伴侣滚床单的原因之一。

有些女性自青春期开始就有自慰的习惯，长期、反复的自我刺激使她很难通过与伴侣滚床单获得性快感。

对于有些女性来说，自慰是一种便捷又安全的达到自我满足的方式，于是在很早的时候（通常是青春期）就养成了这个习惯。时间长了，她对自己的身体愈加了解，就能更容易地满足自己。可是一旦习惯了对自己身体的直接刺激所带来的快感和满足感，当她结婚以后反而比较难适应与丈夫滚床单的过程，因为丈夫不可能像她那样了解她的身体，也就难以恰到好处地刺激她，以帮助她达到性高潮。

对于女性来说，自慰也是爱自己的一种方式。

知名导演伍迪·艾伦曾说过一句著名的话："自慰就是在和最爱的人做爱。"这句话用在女性的自慰上，显得更加贴切。女性的自慰更能帮助她熟悉自己的身体，了解最容易达到性满足的方式，这样可以使她在与爱人滚床单时，更好地得到满足。

不少男性认为妻子自慰是对他的男性雄风的否定，但也有人觉得自慰不过是性娱乐的方式之一，无可厚非。这些都视人们的性观念和价值观而定。但毋庸置疑的是，女性过度自慰会导致与伴侣滚床单时的快感降低，或导致她更难在滚床单中得到满足（基于自慰比滚床单更容易让她达到高潮的缘故），从而失去一大部分通过滚床单而与伴侣进行情感交流的乐趣（滚床单可以与伴侣有情感和身体的交流，这是自慰所做不到的）。

## 什么样的女性容易性冷淡？

鸣爱上了一个爱穿白衣、白裙的女教师，她非常漂亮，身材高挑，气质优雅，让鸣一见倾心。

经过半年的交往之后，鸣向女教师求婚。在得到肯定的回答之后，他欣喜若狂，忍不住抱住女教师开始亲吻，可没想到的是，对方表现出很强烈的反感，并表示希望结婚后才发生进一步的身体接触。这让鸣更加珍惜他们的关系，他认为自己遇到了一个非常贞洁的女人（也确实如此）。可问题是，当他们结婚以后，已经从女朋友变为妻子的女教师依然不愿意让鸣近身，理由是：太脏。此时，鸣才意识到，自己娶了一个性冷淡的妻子，其空有美丽、高贵的外表，却无法共享滚床单之乐。

作为性功能障碍的一种，性冷淡又叫性感缺失或阴冷（以女性为

主），主要表现为缺乏性欲，对性生活没有要求或表现淡漠，或者是在性活动时感到焦虑、不适或疼痛。还有些人并不回避性活动，但她在过程中缺乏快感，没有满足感，从不知道什么叫性高潮，这也是让人感到苦恼的一件事。

那么，什么样的女性容易性冷淡呢？又是什么原因导致她们会性冷淡？

不合理的性观念会导致性冷淡。

有些女孩子从小生活在保守的家庭中，她的父母为了避免她偷食禁果，就早早地给她灌输诸如“性是肮脏的、不道德的”等思想。如果她同时生性内向，又爱在父母面前扮演乖乖女形象，从而压抑自己的本能和自我的独立意志，就很容易在头脑中根深蒂固地认为“如果我享受了性的欢愉，我就不是个好女孩，就会沦为肮脏、不道德的人”，这是造成很多高知女性性冷淡的主因。

未成年时期遭遇性的创伤，与成年后的性冷淡有直接关系。

由于家长的不慎，有些女孩子在未成年时即遭遇成年人的性侵害，如强奸、猥亵等，即便事件有时候并没有造成实质性的身体伤害，也容易给女性的心理和精神带来很大的压力。或者在侵害事件发生之后，年幼的女孩没有得到有效的协助和呵护，她就很容易自责，认为自己不再纯洁美好，甚至认为受到侵害是自己的错。这样的创伤经历就容易体现在成年后的性关系上，使她无法从阴影中走出来，并发展成性冷淡。

初次性经历如果粗暴不堪，容易使女性对性产生恐惧心理，因而对性失去兴趣。

这种情况在信息比较闭塞的年代尤其容易发生。莽撞的小伙子丝毫不顾及伴侣的感受和想法，只是一味地横冲直撞，给女性带来很大的疼痛。如果两个人之间的关系还没有安全到让她可以把自己的感觉说出来，而只能把那种受伤的感觉深埋在心底，便只好安慰自己说性就是这样可怕的、无趣的——这种认知在不知不觉中进入到了她的潜意识中，也会导致日后的性冷淡。

最后，还有一种可能则是她对自己的伴侣不满意，无法真正投入到性活动中去。

女性都是感性的动物，只有在爱意勃发时才能动情地享受性活动。如果她对自己的伴侣无法涌起爱意，夫妻感情比较淡漠，那么她也比较难在性活动中得到乐趣。由于没有乐趣，自然也就对这件事避而远之，如此就看起来像是性冷淡了。

## 在“炮友”关系中，不小心投入最多的总是女性

虹的丈夫终于从国外公干回来，并且再也不用出去了。这本来是件好事，虹却寝食难安，因为她发现自己对丈夫的身体一点儿感觉都没有了。在他出国的这四年里，她和一个叫军的男子保持着“炮友”的关系，两个人说好只是身体上的“相互合作”，决不影响各自的家庭。可是日子久了，虹

发现自己竟然对军产生了依赖，同时开始渴望能经常见到他，和他共度一些时光。在这个节骨眼儿上，丈夫的回国当然无法带给她应有的幸福感了。

我们在“神奇的‘催产素’：做得越多，爱就越多”一节中就谈到过催产素这种化学物质的神奇效果：“性行为时，人体会分泌一种叫‘催产素’的化学物质，这种化学物质会随着性行为次数的增加而增加。而同居的情侣比那些不同居的情侣有更多的性行为，这使同居者与伴侣的连接会更深，彼此之间就会产生更多的依赖感，以至于无法轻易分离。”

科学家通过后续的研究发现，虽然催产素在男性和女性的身体里都有存在，但毋庸置疑的是女性身体里催产素的量要比男性多得多。最明显的例子是，当男性对女性的身体进行抚摸时，就能监测到女性体内的催产素正在升高，而女性抚摸男性的身体却并不能达到增加他体内催产素的效果。男性体内的催产素只在极度性兴奋时有所增加，之后又很快恢复原状，科学家认为这可能是男性体内的睾丸激素减弱了催产素对其身体的一些影响所致。

女性之所以在“炮友”关系中容易不小心投入过多，除了催产素的影响外，还有一个重要因素是她更倾向于得到稳定的情感关系，因而不由自主地试图建立这种关系，以使她得到安全感和归属感——且不论是否真能得到。美国的社会学家通过大量的数据研究发现，有62.5%的女性更容易将“炮友”关系看成是情感卷入关系，相对来说仅有38.1%的男性会这样认为。除此之外，在接受调查的人群中，有43.5%的男性选择了“她比我有更多的感情投入”选项，而仅有13.6%的女性这样认为。这个数据让我们知道，在“炮友”关系中，男性的注意力大多集中在性关系上，而女性则会更多地关注双方的情感交流。如此一来，女性为何容易深陷其中就不言而喻了。

## “三十如狼，四十如虎”从何而来？

几乎每个成年人都听过“三十如狼，四十如虎”这句俗语，大意是说女性到了三四十岁，对性的需要也跟着达到顶峰，面对滚床单这件事，她们会如狼似虎般生猛。而女性之所以会有如此的变化，具体来说有如下几点原因：

女性性生活的质量和性高潮的比率，会随着年龄的增长而增长。关于这一点，不用通过数据的分析，仅从常理来说都是可以理解的。

有数据显示，18—24岁的女性发生性高潮的概率只有61%（排除那些从来就无法高潮的女性），而30岁的女性能达到65%，40—50岁的女性达到高潮的概率则高达70%！

女性在30岁之前对性的理解大多是很片面的（有美国的杂志称这一阶段的女人为性盲），她们往往被动接受来自社会和男性的期待，在两性关系里面更多扮演被动的角色，甚至有人认为性就是为了满足男性，而不是为了愉悦自己。在这种情况下，30岁以前的女性自然无法有太多性的欢愉。而到了30岁以后，随着她们对性的认识加深，性观念的变化，以

及性经验和性技巧的熟练，都能够让她们帮助自己得到更多的美好体验。在性中得到的愉悦越多，她自然也就越对性持欢迎的态度。

与丈夫多年的情感磨合，使三四十岁的女性更容易彻底放松自己，自然呈现自己本来的状态。

说白了，当她与丈夫的关系还不够“熟悉”的时候，自然就会不好意思完全展露自己的所有想法。而人到中年的女性，由于摘下少女时的羞涩面纱，能够坦然地表达自己的性需要和性感觉，此时的性感觉当然就会更强烈、更自由。这也会促使她们愿意更多地开展这项床上运动。

丰富的生活阅历让三四十岁的女性更加了解自己，使她们的自我价值感得到提升。同时，雄性激素水平的提高，使得她们的性欲增强。

爱自己的女性自然就更愿意愉悦自己。三四十岁的女性会认同自己的需要，而更少用外界的标准来要求自己，不再需要假借男性和社会标准来判断自己行为的是非对错。同时，在生理上来说，女性到了中年，雄性激素的分泌水平会比年轻时提高，而这使她比少女时期拥有更多的攻击性，同时性欲也会增强。

## 嘴里说“不要”身体却很开放，是假装清纯吗？

在一些成人小说和影片里面，作者和导演（我猜他们百分之百是男性）最热衷表现的莫过于女性那欲拒还迎的架势，似乎觉得这是很值得大肆宣扬的，很让男性感到满足的。

大概男人会觉得女人真是很会装，明明就是也很有感觉，可是却依然说“不要”，有时候甚至还会甩给男人一个大嘴巴。可是一旦男人用了蛮力，却发现女人的身体早就做好了准备，于是便打心眼儿里鄙视这种“作假”的行为。

女性的身体有天然的性需求，且需求从不比男性少，但那不代表她就愿意让任何一个男性来满足她。

曾有社会学家在其专著中提到，如果一个男性为了满足自己的性需要，正在对着情色图片或影像自慰，若此时突然出现一位娇艳的女郎表示愿意与之交欢，则男性会立刻同意，并表现出不计后果的疯狂姿态。但如果是一个女性正在满足自己，突然出现一位性感强壮的男士向她表达同样的意思，则大部分女性都会拒绝，并极力反抗。

在滚床单这件事上，男性和女性最不同的一点，就是前者可以不需要有情感上的交流即可开始性行为，并且他们可以在那一瞬间不考虑任何后果，只专注于性的本身；而后者却需要有情感上的交流才能有性的接触，且更多考虑安全和避免身体受到伤害，顾虑较多。

由于女性有强大的情欲控制能力，所以她能做到在自己最需要的时候，还有理性来为自己做出选择，但是这却被男性视为“作假”。

在前文中我们就提到过女性生殖器的特点：“女性那内置型的生殖器，则让她只对自己喜欢的男性开放，且可以自由控制是否要开放

它。”由于女性可以自由决定是否要满足，以及如何满足自己的性欲望，这使得她们在滚床单时可以做到收放自如（这是男性无法理解的事实，但同时也对此充满嫉妒和挫折感）。也就是说，女性即便是身体有需要时，也绝不会像男性那样无法自制地追求瞬间的性快感，而是仍然有能力为自己做出理性的选择。

可是女性的理性选择，却并不能控制自己的身体不对性刺激做出反应，即当一位女性正在被强奸，当阴道被频繁刺激之后也依然会有爱液出来——这是人体为保护自己不受伤害所做出的最基本的反应，可是我们不能因此就说她正在享受暴力。

在生物学上来说，女性的身体其实比男性更敏感，性能力和性需要更强，只是社会期待女性比男性的性需要更少，对于女性的性多有污名化倾向。

在中国，男性如果有很多性伴，则会被人认为有魅力；而如果一个女性有很多性伴，就会被认为太淫荡。即便是在西方社会，这样的“分别心”也非常明显，《暮光之城》女主角斯图尔特与导演桑德斯偷情事件就是例子。几乎所有的媒体都在嘲笑斯图尔特如何背叛男友，形象如何不堪，却很少有人提到桑德斯其实是有一位有妇之夫，对于偷情事件，他本该受到更加严厉的批评——毕竟斯图尔特还只是在恋爱，而后者却是一个背叛自己婚姻承诺的家伙！

最后，当一个女性坚决并强烈地说“不要”时，那么她就一定是“不要”的，而不是男性以为的假清纯。她更不应该因为身体和思想的不统一而被嘲笑，反而应该为她能拥有自由意志来拒绝自己不想要的性而被赞美！

## 原来女人这样看待性

在撰写本书的过程中，笔者查阅了大量的中外资料，从性学到社会学，从心理学到历史文化学，也曾经阅读大量国内外专业和业余作家写的与性有关的专著。在这个过程中，我逐渐发现在滚床单这件事上，人们不遗余力地研究了这么多年，但却仅仅是在研究男性的性而已。各路专家、学者把男性的性研究得非常透彻，细致到每次射精的精液重量，但是对女性的性研究得非常少，或者都只是泛泛而谈。

这大概是因为性学专家多为男性的缘故。是否从事性学研究的女学者学术环境并不宽松，以至于她们无法开始对女性的性进行深入研究？抑或是人们对于公开谈论性（即便是严肃的和学科的）的人的性别依然有着某种期待？

当然这些问题暂时无法找到满意的答案。可是这并不妨碍我们在这里来谈谈女性眼中的性。本节的内容，除了我在临床心理咨询中和来访者探讨而得来的启示，还有从各种专著只言片语的信息海洋里的耐心汲取，也有一些信息是来自互联网，供大家参阅。

大部分女性都认为性是情感沟通的重要方式之一，所以性本身的欢愉

反而在其次。

有研究者曾经访问若干有婚外性行为的女性，发现75%的人焦点在于外遇对象能和她有比较多的情感沟通。甚至有一位女性的外遇对象竟然是一位性无能者，她很喜欢与其一起，是因为他很擅长说甜言蜜语，而这正是她的丈夫所不具备的能力。

这真是从另一个侧面印证了“为什么男人的甜言蜜语也能把她哄上床？”这个小节的内容。

在女性的心目中，生命中的所有都是一个整体，而性是这个整体中的一部分。

也就是说，如果一个女性在日常生活中无法感受到来自伴侣的爱意，那么她也无法在滚床单中感受到爱意，进而无法感受到滚床单的快感。对于女性来说，白天与伴侣的互动常常是她们晚间滚床单的前奏（而男性往往可以把白天和晚上分得很清楚，尤其是把每件事都分隔开来，这就是为什么他们能刚和妻子吵完架就来求欢）。

女性并没有想每次滚床单都有性高潮，很多时候她只是想和爱人有亲密的身体接触而已。

对于追求直接性快感的男性来说，女性的这种心理真是让人难以理解。可事实的确如此，因为女性的性高潮并不似男性那般来得容易，除了体位、环境和心情的配合，她还需要付出大量的注意力和能量才行。所以，有时候她干脆选择放弃达到性高潮，而仅仅享受与爱人亲密接触的满足感。

在一段关系中，女性非常看重是否发生性关系，那对她来说是意义非凡的。

当一个女性想要向爱人表达爱意，那么，对她来说最好的方式就是主动提出滚床单的邀请。因为对于女性来说，将自己脆弱的身体完全地敞露，接纳、包容爱人的性器官对自己身体的侵入，就类似于把自己整个人交付给对方。那是一种很亲密的表达，也是最深刻的情感交流方式。

女性一点儿也不认为长时间的滚床单是让人愉悦的，事实上，那反而让她们感到不适。

男性常常以自己能够长时间“征战”而自豪，却不知道对于女性来说，时间在20分钟左右的滚床单才是最适宜的。因为长时间的性爱反而容易让她阴道干燥而身体不适，或者错过了感觉最好的时机而无法达到性高潮。

女性没有那么在意男性的尺寸，而是更关心男性如何对待她。

真正能让女性满足的并不是男性以为的大尺寸，而是温柔的呢喃和深情的拥抱，这个真相恐怕让所有的男性都大跌眼镜！事实上，过大的尺寸反而会让有些女性感到不舒服，甚至是疼痛，就更别提愉悦感了。研究人员发现，粗而短的性器官反而容易让女性达到满足，这是因为女性的性神经大多分布在阴道口，而不是阴道内部。

女性在居室之外展露性感，往往并不是为了得到性。

男性常常会误解女性的行为。比如当一个男性裸露上身出现在公众场所，人们不会太过注意，最多就是说让他要文明。可是如果一个女性这样做（或仅仅身着内衣），就会被认为是在诱惑男性。事实上，很多时候她们只是出于时尚的考虑，或者天气太热，或者她认为那样可以突出自己美好的身材。

还有些时候，女性会通过在男性面前展露性感以获取自己的利益，尤其是在职场或商场上。但那并不意味着她真的愿意兑现自己暗示的那些承诺，她其实只是诱导一些对自己有企图的男性，以得到自己想要的关注和帮助而已。

## 女性身体里那些鲜为人知的秘密

在前面一个小节中，我谈到在性心理研究中，大多是围绕男性来展开的。其实，即便是有关男女差异的问题，也多是围绕着男性，或者站在男性的角度来展开。

尽管如此，我还是有兴趣与各位分享关于女性身体的秘密。

小女孩与性。与男婴一样，刚出生不久的女婴也会有自慰的现象，她们往往是采取夹紧双腿或俯卧摩擦会阴的方式满足自己。她们一般智力、身体发育良好，但是运动量较少，同时缺乏成人的关注。

女性的乳房。女性乳房的平均重量为0.5千克，占人体总脂肪的4%—5%。公认最美的乳房是半球形、水滴状，位于女性第2至第6肋骨间，同时乳头位于第4、第5肋骨间。乳房基底面直径为10—12厘米，乳轴高度为5—6厘米，乳晕直径为3.5—4.2厘米。

同一个人在不同的年龄阶段，乳房的大小和形态会有明显不同。年轻女孩的乳房由脂肪、乳腺和胶原质组成，所以显得坚挺；随着年龄的增长，乳腺和胶原质会被脂肪所代替，过多的脂肪会导致乳房的下垂。

女性的乳头周围会有一些细小的毛发，这些毛发的颜色与女性皮肤和毛发的颜色有关。

爱液的秘密。女性分泌爱液就像男性的遗精，是一种正常的生理现象。爱液的黏度和多少与女性在滚床单时的性快感程度成正比，体内雌激素的多少也与爱液的多少成正比。爱液主要来自子宫颈的腺体和阴道壁，还有少量是来自子宫内膜和阴道口两旁的大腺体。

雄性激素和女性。人们常以为雄性激素是男性的专利，其实不然，因为女性体内也含有雄性激素。女性的腋毛、阴毛等就是雄性激素的副产品。个性越强的女性，体内雄性激素的含量就越高，这使得她们有高过于普通女性的攻击性。有些女强人会定期注射雄性激素以维持自己的攻击性。不过，事实上，女人在40岁以后，由于卵巢功能的下降，雄性激素水平也会自然增高。同时，雄性激素的水平和人的性需要直接相关，即体内雄性激素水平越高，性需要越多。

月经周期和性需要。专家建议月经期停止滚床单，其实在月经期时，由于受激素变化的影响，女性的性欲望会增强。

安全套与性高潮。男性通常会抱怨使用安全套会降低他们的快感，像隔靴搔痒。但对于女性来说，安全套丝毫不影响她的性感觉，反而由于安全套会延长性爱时间，以及有些安全套设计上的凹凸感，让女性更容易体验到性高潮。

基因与性高潮。英国的科学家研究说，女性的性高潮有34%的可能取决于基因的因素。也就是说，有些女性天生就容易达到性高潮，而有些女性则没有那么容易，那么后者就需要学习更多的性经验和性技巧，以及伴侣对她进行更多的爱抚才行。这就好像身材肥胖的人往往也有肥胖基因一样。

关于G点那些事儿。1944年，德国妇科学家Ernst Grafenberg发现并提出了G点之说，而“G”正是“Grafenberg”的第一个字母。虽然被称为“点”，但事实上G点并不是一个点，而是一个区域。并不是每个女性都有G点，并且即便有，它的大小、位置和敏感度也各不相同。这就需要女性和她的伴侣一起去探索她的G点，好共赴美妙的滚床单之旅。

中老年女性的性。美国的研究者调查了2100名40—69岁的女性，回收的问卷结果表明，2/3的被调查者认为自己的性生活是“丰富、活跃”和“有性高潮”的，而这些人里面，有超过60%的人已经处于绝经期。

# 第六章　警惕！TA有可能劈腿了！

## 他很久都不主动求欢了

自从孩子出生以后，小玉的丈夫变得很忙很忙，经常加班到后半夜不说，偶尔还需要出差个三五天。这使他到家以后总显得很疲惫，整个人烂泥一样瘫在床上，连话都不想讲，更别提滚床单了。

小玉是个善解人意的女人，她见丈夫这么辛苦地为孩子赚奶粉钱，很是心疼，于是变着花样做好吃的，希望能给他补一补身体，好尽快恢复元气。

可是现在孩子都半岁多了，丈夫竟然一直都没有要来求欢的意思，这让小玉有些不明白：就算工作再忙，正常的生理需要总是要有的吧？再说，在怀孕期间他们因为担心影响孩子，就已经取消了滚床单这个活动。且不说小玉的需要，作为男人，丈夫怎么能一年都没有性需要呢？当她把这个疑问抛给丈夫时，丈夫的回答是："我早就习惯了自己解决，并且现在工作太忙了，哪有心思想这个。"

小玉接受了这个答案，继续在平静的日子中等待丈夫"有心思"的那一天，直至她在丈夫的内衣上发现了一个完整的口红印。

很多婚姻关系持续20年的夫妻之所以感情依然融洽，主要归功于他们长期建立起来的一个条件反射：滚床单。即人的性需要会因为激情的褪去而变少，但绝不会消失，因为那是人体本能的一种需要。当一个人有了性需要，而能够满足他的性需要的对象就是他的伴侣，他们之间就会建立起"需要—满足"的条件反射（当然过程中双方会有感情和身体的交流，增进依赖和被依赖感），使得他们之间变成互相依存的关系。

可是，一旦其中一人与第三方建立了这种条件反射，即把性需要的条件反射建立在第三方身上，那么他先前与伴侣建立起的条件反射就会自动消失。这就好比狗狗吃饭的信号是听到罐头开启的声音，那么罐头开启的声音和狗的唾液分泌之间就会建立条件反射，一旦狗想吃东西了，就会想听到主人开启罐头的声音。可是，如果主人改喂狗粮给它，慢慢地，狗就会将吃饭的需要与狗粮袋子被打开的响声之间建立起条件反射。一段时间之后，它再听见罐头开启的声音就会无动于衷。

这就是为什么一旦人们与第三方建立了性关系，就不想再与伴侣滚床单的原因。当然，还有些人是在有了外遇之后，非常想在身体上忠贞于外遇对象，这也会促使他不再愿意与伴侣滚床单。

不管怎样，如果他已经很长一段时间都不来主动求欢了，你就要开始警惕他是否已经劈腿了。因为一个健康的男人如果没有遭遇什么特别的事件，连续半年的时间都不需要性生活是不太现实的。

## 他变得对家务很勤快，尤其是自行清洗内衣

最近，小美发现男友小志显得和往常很不一样。因为懒惰的小志竟然

变得勤快起来，下班回来后，放下公文包就开始拖地，打扫卫生，这在以前真是难得一见的情况。非但如此，他对卫生还愈加讲究起来，连续好多天都是在洗澡后自行把内衣给洗了。等到小美要洗衣服时，就发现洗衣机里好好地躺着小志的贴身内衣，而他脱下来的其他脏衣服则只是放在洗衣篮中等着小美来收拾。

此时，若小美是个敏感的女人，她就需要更多留意男友小志的动向了，因为这并不是他惯常的做法。如果说他变得勤快是忽然"良心发现"的话，那么他自行清洗贴身内衣的行为也未免太过反常了——很明显，他是怕小美在帮他洗衣服时，发现什么端倪。

有些人劈腿后，在最初的一段时间里可能会陷入很深的内疚感里，因而显示出强烈的自责和自我否定感。同时，他们也害怕伴侣知道自己的行为后会谴责自己，或给自己带来莫大的困扰。出于这种心理，他们就会想通过其他方式补偿伴侣，比如赠送名贵的礼物，比以往更加周到体贴，或者像小志这样勤快地做家务。

此外，动物在发情时，身体会散发出自己身上独有的气味以吸引异性与之交配，那些用简单方式进行交流的动物，只要凭这些气味就能够感知对方的情欲。而我们人类其实也携带着自己独有的气味（在前文"神奇的'催产素'：做得越多，爱就越多"中有详细介绍），这气味除了可以帮助我们找到与自己相匹配的伴侣外，在滚床单时也可以起到催情的作用——不少人都说之所以喜欢自己的伴侣，是因为爱极了伴侣身上的味道。有些人甚至会喜欢在伴侣出差不在身边时，穿着伴侣的衣服，或将伴侣的贴身内衣放在身边以助睡眠。

而小志这种不同寻常的自行清洗贴身内衣的举动，很明显是他知道自己在几个小时前曾强烈地散发过情欲的味道，且在与别人滚床单时，也难免会沾染上那个女人的味道。虽然他没有接触过心理学，对费洛蒙这种东西也并无了解，但人的本能就会促使他迫不及待地想要"毁灭证据"，以免在他还未准备摊牌时就暴露自己，使事情的发展超出他能控制的范围。

## 他谈论更多的性话题，有些体位是你们从未尝试过的

《印度爱经》里曾经记载了上千种滚床单的体位，日本则有传统的48招，而中国的《洞玄子》中记载了30种，《素女心经》中记载了9种，据说欧洲有记载的滚床单的体位有513种，而我国各种文献版本相加之后有记载的体位为274种。由此可见，人类在很久以前就对滚床单的体位进行过详尽的研究。在诸多的体位中，有些利于怀孕，有些可增加快感，有些则利于防治疾病。有人认为，研究滚床单的体位问题，是出于人的心理、生理、保健等方面的需要，而不是淫秽的、色情的，或者是享乐主义的。

而在滚床单时，由于需要男性采取主动才能顺利完成这个过程，所以男性自然就对"体位"的变化很有兴趣，如果他长期用同一种体位和伴侣滚床单，就会觉得性趣低下。即使是这样，实际生活中男性会发现，虽然有记载的滚床单体位有上千种，但实际上真正常用的不外乎那么几种。当一

对男女结成稳定的伴侣关系后，往往他们就容易形成固定的体位，那是他们在长期的共同生活中磨合出来的、双方都感到最容易达到满足和愉悦的体位。所以人们发现，那些结婚多年的夫妇在滚床单时容易模式化，就是这个原因。

正因为稳定的伴侣关系容易形成固定的体位，那么，一旦其中一个人有了婚外的性关系，在与他人滚床单时“汲取”了第三者的滚床单经验，在领略了全新的体位后，他就会感到很新鲜，由新鲜感而带来刺激的感觉，因而就会不由自主地想要再次尝试，尤其是想与自己的伴侣也试试这种全新的体位所带来的新奇感。同时，他还会有一段时间被这种新奇感所扰动，因而忍不住想与你探讨，说一些与此相关的话题。

所以，如果你发现你的伴侣忽然间与你谈论更多的性话题，并且在与你滚床单时建议采用一些你们从未尝试过的新的体位，那就要小心他是不是已经劈腿了！

## 滚床单结束后的甜蜜、缱绻突然不见了

在日常的社会交往中，人们可以为了某些既得的利益而假装喜欢某个人，迎合那个人的需要和想法，掩饰自己真正的意图。然而，我们却永远无法假装去爱某个人，尤其是进到卧房之中，褪去衣服、社会面具之后，赤裸裸地面对对方时，就更加难以完全掩饰自己内心真实的想法和感觉。因为在滚床单时，需要人调动自己最原始的能量来应对，此时大脑的理性思维就会被放到一边（否则性快感就会打折扣，有些男人甚至会因理性的介入而无法勃起，理性思维参与到滚床单里也常常是性功能障碍的主因），人们完全用本能来满足自己的需要，使得假装完全无法继续。

所以，通常来说，一个男人是否爱他的女人，看看他在床上的表现细节即可知道一二。我们在前面的内容中详细阐述过滚床单后的温柔安抚是完整滚床单活动的重要一环，尤其是事后的温柔拥抱与抚摸对于女人极为重要。并且我们还说，这常常是判断一个男人是否真的爱他的女人的重要标志。

如果你的他本来是会在滚床单之后抱着你继续甜蜜、缱绻的，可是近来却忽然不再这样做，非但如此，还会在完事后转身呼呼大睡，丝毫不顾及你的感受，这样前后判若两人的做法，是值得你提高警惕的。在经过体力的消耗之后，男性会自然地想要投入休息，只有那个很爱你、在意你的感受的男性，才会撑着疲惫的身体继续拥抱和爱抚你。可是他以前能做到的，现在却死活不肯再做，那往往意味着他对你的爱已经淡去，或者干脆就是在外面有了另一个能让他事后还继续缱绻的人。

## 他忽然变得容易害臊，竟然背对你换衣服

当古人想要说某对夫妻很恩爱时，常用“举案齐眉、相敬如宾”来形容。但来到现代社会，人们对这两个词语开始有了不同的理解。

首先是“举案齐眉”。每到吃饭时，做妻子的就要把托盘举到自己眉毛

的高度，垂着头、弓着身伺候自己的丈夫吃饭——如果把这个场景画出来，那场面会让人非常心酸。还有那“相敬如宾”，也是与吃饭有关的典故。每每到饭点儿，妻子就要恭恭敬敬地将饭菜放到在田间劳作的丈夫面前，丈夫则客客气气地接过来，还要连声道谢，以至于让旁人看到之后就传为佳话。

这种古人所谓的美好爱情，不过都是以女性对男性毫无底线的尊敬（不是爱）和小心翼翼的伺候作为底色，再加上传颂者想要教化世人的私心而形成的。以现代社会的爱情观来说，夫妻两个人常年共同生活在狭小的居室里，吃喝拉撒睡都在一起，却要客客气气，说话要斟酌，见面要行礼……这夫妻之情实在是淡薄得很啊。

所以，有婚姻专家说，如果你能当着伴侣的面如厕，且边如厕边和伴侣聊天，那么你们之间的关系才算是彻底安全、稳固了。并且，相爱的人们都有这种感受：之所以爱对方主要是因为在他面前可以放松地做自己，两个人在一起可以毫无障碍地相处和交流。

或许你们原本也是那种可以在对方面前如厕的状态。可是，有一天你却发现你的他忽然变得对你相敬如宾起来，尤其是在滚床单前后他对你百般客气，小心翼翼，还忽然变得特别容易害臊，并且在滚床单前后换衣服时竟然要背对着你！那么，你可就要当心了，这很可能意味着他已经劈腿了，所以心里住着一只上蹿下跳的小鬼，在他不经意间就溜出来搅和一番。

## 有天早上醒来，他看到你显得惊讶或茫然

做销售工作的人常常需要在不同的城市之间穿梭，于是飞机、火车、酒店就成了他常常待着的地方。这样频繁地更换所处的环境，有时候难免会给人一种恍如隔世的感觉，出现概念混乱的情况。比如，早晨从酒店出来时要略停顿一下，确认或回想现在是在青岛还是在无锡，或者明明正坐在深圳的某餐厅吃饭，却忽然感觉像正身处广州，因而忍不住停下来到处看看，以确认自己此刻到底在哪里，然后好给自己接下来的反应和行程做一个正确的判断。

人需要环境的稳定性来给自己安全感和可控感，如果由于某种原因不停更换环境，人就会失去对环境的一贯依赖性，在进入新环境的初期会感到茫然。

那些有了劈腿行为但还不打算向你摊牌的人，会努力加强自己行为的隐蔽性，以免在未做好准备的情况下，就要直接面对与你的冲突。所以，他可能会在一段时间内像上文提到的出差者一样，不停穿梭于各个酒店、宾馆或情人的家（固定的时间、地点自然更容易被发现）。这样不稳定还充满危险的生活方式，势必使得他要在短时间内不停适应新的环境，以及面对不同的人（你和他的情人），从而造成一定程度上的精神紧张和心理压力。这样就会破坏他对环境的一贯性需要，同时也让他时刻处于一种应激状态中，比较难放松。他还需要经常确认自己此刻正身在何处，以确定自己接下来的反应该是怎样的，以免出现让他不可预知、无法控制的局

面。

所以，如果有一天你看到他早晨醒后，躺在床上左看右看，就像不小心进入了一个全新而陌生的环境；或者是他醒来后转头看见你正躺在他身边，竟然显得惊讶或茫然，那你还是多多留意一下他的行踪，以免他劈腿了你还被蒙在鼓里，以为你们恩爱非常，能够天长地久呢。

## 她变得躲躲闪闪，用各种理由拒绝与你滚床单

关于对滚床单的需求度，人们普遍认为男性的需要比女性多，很多女性也认同这个观点。但是，这个问题并不像人们看到的这样简单。在前面的章节中，我们曾用了很大的篇幅来讨论女性对滚床单的态度和需要是如何受其他因素影响的。比如她是否感受到伴侣的爱意，比如她的性观念有多大程度是受到了教化而形成，又比如她的身体状况、心理和精神状况等等。

不管一个女人对滚床单的需求度是多少，有一个明确的事实，就是她的需求不会今天多而明天忽然变得很少，或今天少而明天忽然变得很多。这就好像人的饭量，如果不是因为减肥、情绪低落或身体发生了病变的缘故，一个人不会好好的以前每餐都是吃两碗饭，而现在忽然变成每餐只能吃半碗。人的生理需要会在有些时候起起伏伏，但起伏的范围不会大到超出平常的状态。

另外，女人都是感性的动物，只有很少的女人才会为了单纯的性刺激而与男人滚床单。一旦她愿意与某个男人滚床单，通常都是她已经对那个男人付出了感情，在心里为那个男人打开了一扇窗。此时的女人就会在潜意识中想为心爱的人“守贞”，方式通常是拒绝再与所爱的男人之外的男人滚床单，否则她就容易有不洁感（与男人滚床单，意味着那个男人的精液会停留在她身体里一些时间）。

所以，如果当你像往常一样向伴侣发出滚床单的邀请，她忽然变得躲躲闪闪，似乎在想尽一切办法拒绝与你滚床单，并且这种情况已经持续了一段时间，那么，你最好还是留意一下她在其他的方面是否也有异常。如果她不但对滚床单的需要变得少了很多，而且本节提到的其他“症状”也有那么几条是符合的，那你就要留意一下自己是不是已经变成她那“所爱的男人之外的男人”了。

## 滚床单的前后，她开始不同寻常地长时间沐浴

在上一节中，我们提到一个劈腿的女人往往因为已经对另外的男人情动，会下意识地想要“守贞”，所以不愿意在同一时间段内与两个男人保持滚床单的关系，否则她就容易有不洁感。可是，当她回到家后无法避免地要面对你的邀请时，为了不在自己还没有做好准备时就东窗事发，她也会勉为其难地与你滚床单。

那么，此时她的内心里难免会起波澜，理性的思想和感性的情感产生矛盾纠结。一方面，她要竭力在你面前装得若无其事；另一方面，她还要

压制自己内心的难受，这个过程是有不少心理压力的。很多人在事前事后都需要很多的时间来调整自己，并尽力克制那种“不洁感”。大部分女人会选择延长沐浴时间的方式来平衡内心的感觉。女人会觉得用水来冲刷自己的身体，能把一些自认为不干净的东西从身体里排出去。尤其是在与她认为不爱的男人滚床单前后，女人就更有可能会这样做。

## 她开始刻意回避你的眼神，滚床单时尤甚

当小婴儿只有几个月大时，就会通过眼睛与爸爸妈妈进行沟通。当人们形容一个人聪慧、机灵时，通常也会说他“眼睛会说话”。没错，无论人们怎样极力掩饰，喜怒哀乐都会无法避免地从他的眼睛里表现出来，所以，“心灵的窗户”是对眼睛多么贴切的形容！

由于眼睛往往无法掩饰各种复杂的情感，所以，想要了解一个人对某事的真实感觉，人们就会关注他的眼神变化，有时只是那么零点几秒的变化，就能感知到他的内心触动。所以，有经验的谈判高手、保镖等从事特殊职业的人，都喜欢佩戴墨镜，因为这样可以让别人无从知晓他此刻正在想什么，以及他接下来可能有什么动向。

爱人之间也常常用眼神的交流来表达爱意，所谓“眉目传情”就是这个意思。研究发现，越是相爱的伴侣，就越喜欢对视，视线停留在对方脸上的时间也越长。当伴侣之间进行情感交流时，常常是先有眼神接触，用眼神表达交流的意图，然后再开始进行语言、身体的交流，这大概是很多情侣都不会太留意的微妙过程。

而正因为如此，当你的伴侣做了对你心怀愧疚的事后，她就会避免与你进行眼神接触，原因就是“做贼心虚”，生怕你从她的眼睛里看到什么她试图掩饰的东西；但更多的，是她不愿意与你做更进一步的语言和身体交流，因为此时的她要么就是尚未调整好自己的状态，要么就是已经对你产生了排斥。

如果她最近变得避免与你进行眼神接触，尤其在滚床单时不愿意看你的眼（而从前她都不是这个样子的），那么，你就要小心观察她是否同时存在其他异常，因为她很可能已经劈腿了！

## 无他，你总觉得有什么不对劲

你们朝夕相处，必然会慢慢形成一种默契，那是在日日夜夜的相处中沉淀下来的熟悉感。说话的音调、身体的气味、习惯的姿势，乃至拥抱时的力度，都打上了只有你们才能意会的烙印。那种烙印深深地浸没在你们的脑里、心里、身体里、潜意识里，只需稍稍伸出手或来一个浅浅的呼吸，就能触到或嗅到那熟悉的感觉。而正是这种熟悉，这种自然而然的流露，构成了伴侣关系中至关重要的安全感和亲密感。

所以，在床笫之间，对方一个微小的动作你就能领会，对方一个呼吸你就知道他去到了什么阶段，对方一个不经意的表情你就知道他想让你怎样。这也是为什么婚姻里的滚床单虽然不如恋爱时来得浪漫、激情，却也

能甜蜜、美好的原因。

可是有一天，你忽然觉得这种默契而美好的感觉好像消失了，你们之间像是有了某种变化，但当你真的去认真探讨时，又发现似乎只是自己瞎想。因为你没有发现他在行为上有什么异常（比如根本就没有上述那些行为和反应），也没有俗套地发现他的衣服上有长头发或口红印，他每天回家后看起来与往常没有两样，你们的滚床单还在继续……可是，你总觉得有哪里不对劲，虽然说不清楚，可就是感觉不对劲了……

那么，请相信你的感觉。

不要听了朋友一句“别多想”，就真的以为是自己无聊得没事找事了。想象一下，你在自己的泳池里游泳，原本是感觉很舒适、自在、熟悉无比的，可是你忽然觉得水质变得浑浊，温度也变凉了。此时除了你自己，谁还能真正感受到你的感觉呢？毕竟待在泳池里的人是你，而不是你的朋友或其他任何人。

# 第七章　那些鲜为人知的性少数人群

## 一种幼稚的孩童心理 ——“暴露狂”是这样诞生的

燕燕上班时常常经过一个小花圃，花圃呈90°角，里面种了些绿色的植物，并没有什么特别之处。直至有一天，她又经过那里，却见一个50多岁的男人站在花圃里，远远看去他并没有做什么，只是突兀地站在那里。好奇心促使燕燕在经过他身边时定睛看了一眼，这一看不打紧，吓得她赶快跑了几步，压住自己想尖叫的冲动。原来，那个男人正把自己的生殖器露在外面，还在用手不停地拨弄着。

这个景象把燕燕吓坏了，因而，很长一段时间她都不敢再经过小花圃，宁可多走一段路以避开。

“暴露狂”，并不是精神病或心理学术语，而更多接近文化语言，是指无法控制地想向他人暴露自己身体的狂人。针对有这种心理和行为特征的人群，专业的名词叫“露阴癖”。“露阴癖”被认为是一种心理疾病而非精神疾病（区分二者的标准是，前者自知自己有行为偏差而无力改变，而后者明明有病态却丝毫不自知），明显的特征是不可抑制地在公众场所向异性展露自己的生殖器，以引起异性的紧张、惊慌、恐惧等反应，从而获得自己的性快感和性刺激。对于他们来说，这种快感不亚于普通人在滚床单时所获取的快感。

有这样癖好的人以男性为主。有统计认为，“露阴癖”者的男女比例为14:1。但大多数人的此种行为在20—30岁时会自动消失，有些人则会一直持续到老年。在生活中，女性“露阴癖”者往往用穿着过于暴露，以及穿裙子但不穿内裤的方式来表现，极少采取像男性那么直接的方式，这或许与社会文化对女性不当行为的惩罚更加严厉有关。

在生活中，“暴露狂”常常被当作流氓看待，但他们大多数都没有攻击性。

“暴露狂”追求的是向异性裸露身体隐秘部位时，所引起的尖叫声和惊恐、慌乱的表情而带来的心理上的刺激和满足感，而不是对异性身体直接的性侵犯或性骚扰。事实上，许多“暴露狂”正是因为自己性能力的不足（多数人在性方面有严重的问题），才转而用裸露生殖器的方式获得性兴奋——在精神上破坏或占有一个女人的身体。如果一个人面对“暴露狂”的暴露行为时，没有震惊、害怕、厌恶等反应，而是表现得非常平静，视若无睹，就会重重地挫败他的意图，使他无法达到性兴奋。

那么，是什么原因导致“暴露狂”们有这样的行为呢？

“暴露狂”们拥有成年人的身体，可是性心理却一直停留在儿童时期。可以说，“暴露狂”如孩童般幼稚。

大部分“暴露狂”在幼年时都有过印象深刻的“性经历”，如被抚摸生殖器。抚摸者要么是他的小伙伴，要么是成年人，尤以成年异性为多。最常见的情况，是一群成年女性围着一个下身赤裸的小男孩，一边触摸小男孩

的生殖器，一边以玩笑的口吻说话。这会让小男孩误以为女人们都喜欢他的生殖器，并对看到它充满兴趣。

另外，部分人的“暴露”癖好也与幼年时看到异性成年人的裸浴、大小便有一定关联。那种经历会让幼小的他在感受到莫名性快感的同时，也认为在异性面前裸露身体是正常的，是可以不被指责的，乃至是受欢迎的。

裸露自己的生殖器而没有被惩罚，反而还会被当作人们感兴趣的注目焦点（能够作为注目焦点对大部分人来说都是很愉悦的、深具满足感的，儿童尤甚）。这样的早期经历会在人的头脑中固化出一种不正常的对性器官的认知，即便在成年以后，也会误以为自己仍停留在孩童时期，可以随意地暴露自己的生殖器以获取那种被关注的感觉。

这就是成年人用孩童的不成熟方式来表达性欲求的根本原因。

由于种种原因，“暴露狂”们往往缺乏建立真实的两性关系的能力，故而转用不合适的方式获取他们渴望的“关系”。

美国的研究者发现，在被警察逮捕的“暴露狂”里，约30%是已婚者，约30%的人处于分居、离婚或丧偶状态，约40%的人从未结过婚。

人成长到一定的生命阶段后，对异性和关系的渴望是自然而然的，这也是人类族群之所以能够延绵不绝的根本原因。“暴露狂”们也是一样，作为人类族群的一份子，他们也渴望与他人建立关系，从而获得幸福的生活。

然而“暴露狂”们大多有不够成熟、完善的个性，在生活中显得拘谨、腼腆或孤僻，这使他们缺乏与具体的某个异性建立关系的能力。可是，那种与人亲密连接的需要却一直存在，因而促使他转用暴露生殖器的方式与众多异性建立起自认为的“关系”，以缓解他在两性关系上的焦虑感和缺失感。

“暴露狂”被认为有心理问题，但这类人中能主动到心理咨询室求助的却并不多。

即使“暴露狂”们因自己的行为而被惩罚（殴打、拘留等），也仅仅是感到羞愧和不安，之后又会故态复萌，因为他们固执地认为人们是喜欢自己的行为的。用心理治疗的方式治疗“暴露狂”，大多采用认知行为疗法，也有用厌恶疗法的，但效果都不是太好。

## 谁会伸出“咸猪手”？

“咸猪手”，是粤语里对“性骚扰”行为的代称，据说典故出自唐朝时安禄山对杨贵妃的袭胸事件。

每年到了夏天，公交、地铁上的人大多前胸贴后背，加之天气炎热，女人们的衣服只好一少再少，可是这却给性骚扰提供了温床。2012年夏天，上海地铁第二运营公司官方微博发布“乘坐地铁，穿成这样，不被骚扰才怪”的内容，并有“姑娘请自重”的字眼，引发各界热烈的讨论。更有女性立刻做出反应，高举“我可以骚，你不能扰”的牌子，对微博内容做出

抗议。这个新闻事件让人们再次关注性骚扰，并关注性骚扰背后隐含着的文化和社会意义。

性骚扰之所以被认为是女性穿衣太少而招来的（并不是伸出“咸猪手”的人不好），有两方面的原因：一是男性倾向于把女性看作被动的性对象，即可以自由猎取的对象；二是好女性被期望对性是不感兴趣的，即在内心愿意的情况下也要说“不”。这使得人们多认为男女之间的关系就是“男追女跑，最终女妥协”的模式。

或许大部分人对性骚扰行为背后隐含的社会文化意义并不感兴趣，更多的是想知道，到底是什么样的人才会做出这样的举动，以及是什么心理促使他们要冒着被指为流氓、名誉败坏的风险这样做，以及性骚扰者又能通过自己的行为获得什么样的心理满足。

对自己的性魅力和性认同感到自卑的人，容易对异性进行性骚扰。

越是道德和文化较保守的社会，公众场所的性骚扰就越常见。会实施性骚扰的男性大多是那些对自身性魅力比较自卑，且胆小怯懦的人。

这是因为，保守社会中那些自认为是“爱情失败者”的人，不敢和女性进行正常的人际交往，且精神上的焦虑和压力又缺乏正常的缓解渠道，就会把一些合理或不合理的欲望更多地压抑在身体里，此时就容易将性作为突破口。当一个具有上述特质的男人面临无法排解的负面情绪，如恐惧、悲伤、无助等，由于耻于表达（害怕被嘲笑）而将这种压力转嫁于（亦可叫投射）比他更弱小的女性身上，从而构成对女性的性骚扰。所以，关于性骚扰，一个需要被普及的常识是：被骚扰的往往不见得是衣着暴露或外表漂亮的女性，而是那些看起来情绪不佳、反抗能力比较弱的女性。

与前一种情况相反，有些人之所以会对异性实施性骚扰，却是因为他夸大了自己的性魅力。

那些拥有丰富的性经历，同时自认为有着吸引人的外表的男性，也容易对女性进行性骚扰。因为他会在自己的性经历中发现女性是“喜欢”被男性骚扰的，却没有认识到那些性经历发生环境的特殊性。比如，当我在微博上就女性的性心理问题与网友们互动时，就有男性直言不讳地评论道：“在技巧很好的情况下，至少有四五成女性都会say yes，她们只是在回答的时候say no……”这实在是男性对女性的一种自恋式的想象。正是这部分男性误以为自己魅力超群，认为女性是喜欢被他骚扰的，且在他看来自己的行为并不是性骚扰，而仅仅是一种具有玩笑意味的游戏或恶作剧罢了。

在某些特定场合中的性骚扰，如工作场所、学校等，往往隐含着某种彰显自己权力的意味。

如果是同事间的性骚扰，还可以用避免接触、表达不悦等方式来拒绝；如果一个女性被自己的上司性骚扰，就意味着如果她处理不好，就可能因此失去这份工作；或者当一个研究生被自己的导师性骚扰，而她想要拒绝时，就要考虑自己的毕业论文是否能够顺利通过。此时的性骚扰者更多带有某种权力控制的心理倾向，自认为掌握了某种权力，对被骚扰者就

有影响力，因而就有了随意处置被骚扰者的性优越感。

关于性骚扰，人们还有诸多的误解，其中之一就是认为实施性骚扰者全部都是男性。

事实上，在所有的性骚扰案例中，有78%的实施者为男性，其余22%为女性。近些年来，随着女性在工作中地位的上升，女老板对男下属的性骚扰也逐渐多起来（权力式性骚扰），只是男性往往不愿意向他人诉说，因为担心自己会被视为懦弱、无能的人。

## 滴蜡、皮鞭、捆绑…… SM者的心理分析

随着性价值观的多元化，“SM”这样的字母组合近些年也开始进入大众的视野。S，即Sadism，译作施虐癖；M，即Masochism，译作受虐癖。这两个词语出自专写虐恋题材的两个作者的名字，前者是法国贵族萨德侯爵（Marquis de Sade），喜欢对女性施以虐待以达到性满足；后者则是奥地利作家马佐赫（Lepold von Sacher-Masoch），他喜欢在性活动中受到虐待以达到性满足。

大多数对于SM的研究都来源于对个体行为的临床观察和研究，所以像“露阴癖”一样，SM也被传统的心理学认为是一种性欲倒错。但是，近些年来，随着开放的性价值观和社会学视角的引入，使研究人员的视角得到拓展，SM逐渐在一定程度上被认为属于一种性行为偏好，而非心理或精神问题。

由于这个群体毕竟属于少数（性学家亨特在1974年的调查样本显示，彼时大约有5%的男性和2%的女性），活动似乎也很隐秘，很多人都是只有耳闻却从未得见；且人们发现一些高级知识分子或企业高管竟然是SM的热衷者，不惜花重金请人来“虐待”自己。这不禁让我们对这个群体的人产生好奇：他们究竟从性施虐和性受虐中，得到了什么样的满足感呢？

俄罗斯的生物学家发现，鞭刑会促使人体释放大量的化学物质，而这种化学物质会使人们感到快乐。

当鞭子抽打到人的身体上时，感知到疼痛的大脑会刺激体内分泌出大量叫恩多芬的化学物质，这些物质能使人感到精神上的欢愉，然后释放出一定的性激素。这些性激素具有提高免疫系统的反应能力的效果，据说这种反应还有助于缓解上瘾、沮丧、抑郁等不良的心理状态。这可能是迄今为止唯一能够在生物学视角下对SM者做出的科学解释，也给那些钟爱SM行为的人们一个合理的理由，让他们找到自己行为的理论依据，从而减轻享受自己的性愉悦的心理负担。

从心理学和精神病学的角度，目前对SM者的心理并无结论性的研究成果，虽然如此，仍有研究者提出“沉迷SM者多精神空虚”的观点。

轻微的性虐，如轻咬、抓挠也能让人有性刺激的感觉，但却未达到SM的程度。因为SM者对性虐的体验有一种夸张的依赖性，如果在需要时得不到满足就会感到发慌、身体不适，有一种很急迫的、极度紧张的、似

乎被扭曲了的情绪感觉，在被满足之后就会恢复本来平静的状态，这有些类似心理上的戒断反应（如网瘾者断网、吸毒者戒毒后的反应）。

往往那些生活条件优越的人，由于缺乏更高的追求目标而陷入精神上的空虚中，因而借助这种另类的、强烈的性刺激来满足和填补自己。

另一个观点是，那些性能力较弱（或丧失性功能）的男性会用性虐伴侣的方式在心理上满足自己。

影视剧中经常出现没有性能力的太监（阉人）娶妻的桥段，而这是有事实根据的。太监虽然在生理上已经丧失了性能力，但他心理上的性欲却没有被阉割。由于性生理和性心理的不健全，他们往往陷入一种精神扭曲的状态中，所以会通过对性伴侣的身体虐待来达到心理上的性满足。另外，娶了年轻妻子的老年男性也会由于自身性能力不足而产生自卑和愤怒感，并因此对妻子进行性虐待，以达到他的满足感。

有人认为，热衷SM者是想用这样的方式平衡自己，以弥补某种缺失感。

那些身居高位被认为是成功者的人，由于种种原因需要时刻保持领导者的形象，不得不每天做出一副高高在上的姿态，展露自己比较强大的一面，这样也就很少有机会放松自己。可是，长期保持这种状态就会让他感到生命能量受到阻隔，容易有不完整的感觉。而且，长期用一种姿态面对生活，更被认为是一种被束缚了的僵硬的生活方式，很容易使人们产生抑郁情绪，甚至产生自杀的念头。

而SM则可以让他们暂时从自己的社会面具中解放出来，尤其是SM中的“女王和奴隶”的游戏，更可以让他得以从高高的主席台上走下来，感受做一个卑贱的人的感觉，从而在这样的过程中达到心理和精神上的平衡感。这种平衡感能使当事人在离开游戏之后，有能量继续扮演那高高在上的、紧绷着的领导者角色。

最后，著名的性学家霭理士认为，SM是原始社会求爱过程的一部分，人类的这种行为是一种返祖现象。

在比人类低级的动物中，当雌雄交配时就会出现各种施虐和受虐行为。最典型的就是螳螂和有些蜘蛛会在交配后吃掉自己的伴侣，另外还有公鸡在交配时会使劲地啄住母鸡头上的羽毛等等，而人类的SM则与此有异曲同工之处。

## 同性性行为不一定就是同性恋

正读大二的小绿爱上了一位帅气的男同学，那个男孩也喜欢她并向她表白，可是小绿却很担心自己是拉拉（女同性恋者），所以犹豫不决是否要向前一步。

原来，小绿读的是寄宿制高中，当时她被一位叫阿婵的女孩子热烈追求，希望与她发展“恋爱关系”，让小绿做她的“男朋友”。在被小绿拒绝后，阿婵甚至以死相逼，小绿只好无奈地答应了阿婵，并在之后的相处中与阿婵发生了性关系。二人的关系随着各自离开家乡读大学而终止。

那么，小绿是同性恋者吗？是不是只要与同性建立恋爱关系，并发生性关系，就是同性恋者呢？

答案是否定的。事实上，这也是大多数人对同性恋者的误解。

青春期时的年轻人正处于心理断乳期，对自己一切细节的热切关注会引起极大的孤独感和不安全感。此时，有些人会选择用发愤读书的方式转化这种困扰，而有些人就会渴望冲破内在的藩篱寻找情感上的依托。那么，对于后者来说，找到一个与自己兴趣相投或能保护自己的同性朋友就非常重要。大部分人在这个阶段交往的好朋友都会成为一生的好友，而有些人却由于种种机缘，导致这种友谊走向了极端，即发展为类似同性恋的关系。

一旦人们度过了这段特殊的时期，变得更加成熟和独立，对自己也有了更深的了解，就会逐渐明白自己想要的生活方式。如果异性恋者阶段性地进入了同性恋关系，那么，在某个成熟的时机，其生物本能也会帮助他做出自己的选择，上文中的小绿就是例子。

有同性性行为，并不代表就是同性恋者。有些一生都没有同性性行为的人，却可能是不折不扣的同性恋者。一般来说，有同性性行为的不外乎如下几种人：

同性恋者。他生来就只对同性感兴趣，其情感和性欲都只指向同性。

对同性性行为感到好奇的异性恋者。随着性价值观的多元化，人们越发同意“性和生殖可以分开”这个观点，作为娱乐的性逐渐被人们所接受。既然是自己的身体、自己的性，当然也就无所谓同性性行为还是异性性行为了，只要能愉悦自己的，他们都乐意去尝试。那么，这类人虽然有同性性行为，却不能称之为同性恋者。

认为同性恋是一种时尚、追赶潮流的异性恋者。那些正处在青春期的年轻人深具叛逆精神，追求与众不同，更容易将明星或同伴中的优秀者作为偶像去崇拜，因而就容易在“同性恋好酷”或“那么帅的同性恋”心理的作用下，开始同性性行为。这当然也不能算是同性恋者。

是异性恋者，但是在特定或偶然环境中（军营、监狱等）与同性解决性需要。人们有着正常的生理需要，但是由于环境的限制却无法找到异性，就只好用同性作为替代——虽然这其中不乏真正的同性恋者。可是，这种由于环境所限而发生同性性行为的人，不能算是同性恋者。

是异性恋者，但是在异性恋中受到很大的伤害，自此决定只与同性建立关系。在异性恋关系中受到情感和心理的伤害，同时又不具备自我修复能力的人，也可能就此遁入同性恋行列中。然而，这类人更多的是用同性恋关系来逃避自己内心的伤痛，并不是从异性恋者变成了同性恋者。理论上来说，性取向是无法改变的。

双性恋者，既喜欢同性，又喜欢异性。在谈到性少数群体被歧视时，有人列了一个公式：异性恋者歧视同性恋者，同性恋者歧视双性恋者，双性恋者歧视变性人。人们对双性恋者最大的误解在于，他会同时与同性和异性发生性关系。但实际上并不是如此。一位真正负责任的双性恋者，也

是会像异性恋者和同性恋者一样，即使不能从一而终，也会建立连续的一对一的感情关系，而不是在同一时间内既有同性性关系，也有异性性关系。人们之所以有这样的误解，大概是因为某些进入异性婚姻的同性恋者，为了给自己的婚外同性性行为找一个合理的借口，而做出了貌似“合理”的解释吧。

同性性工作者。有些人会为生活所迫而从事同性性工作者的职业，然而他们的行为仅仅是一种钱性交易。很多的同性性工作者仅仅是职业使然，并不是真正的同性恋者。

谈论了这么多，到底什么样的人才是真正的同性恋者呢？同性恋者是天生的还是后天形成的呢？

在回答这两个问题之前，我们需要先来看看什么叫性取向。

性取向，又称性偏好或性指向，比较学术化的解释是：一个人在情感、浪漫和性上，对一个或两个性别产生的某种形态的耐久性吸引。

在整个的解释里面并没有提及“性行为”，那意味着一个人的性取向可以和他的性行为没有太直接的关系，并且性取向和性行为也是完全不同的两个概念。对于一个健康的人来说，他的性行为可以是高度可控的。也就是说，人可以做出与自己性取向不符合的性行为，如异性恋者可以与同性发生性行为，同性恋者也能够做到与异性发生性行为，所以不能从性行为上确定一个人的性取向。

真正意义上的同性恋者，是那些具有同性性取向的人，即将情感、浪漫和性同时指向同性，并且这种指向是“耐久性”的。一般来说，性取向是不可改变的，所以在性取向的定义上，有一个关键词叫“耐久性”。

很多同性恋者是在青春期，即12—16岁性意识萌芽的时候就察觉到自己的性取向是指向同性而非异性。然而，大部分人都同意，性取向是个体在其出生的时候就已经确定下来，不是自己能够选择和控制的，也不会因环境的影响而改变。也就是说，真正的同性恋者即使进入了一个只有异性存在的环境，他的性取向也不会改变。

有些反对同性恋的人认为，人类不能自体繁殖，如果大家都去爱同性了，种族就会灭亡。这实在是危言耸听之说。因为，有专业研究发现，异性性取向的人占总人口的95%，而同性性取向的人则只占3%—5%，另有约1%—2%是双性性取向。即使是在动物世界里，也一样会有钟爱同性而对异性不感兴趣的，但这毕竟只是少数群体，并不会影响族类的正常繁衍。

## 喜欢在野外等不安全地带滚床单的人是怎么回事？

在一项针对欧洲年轻人性行为偏好的调查中，研究者发现，超过60%的欧洲青年都喜欢在车里滚床单，我国台湾地区的相关数据是25%。而在我国内地也有网站做过在线调查。在参与调查的人里面，有78%的人都表示自己曾经有过在野外或在汽车里性爱的经历（当然这是不严谨的小范围调查）。

随着汽车进入寻常百姓家，在汽车里与爱人共赴巫山成了大众都可以尝试的事情。还有些更加大胆的人，会专门选择在野外、天台、沙滩等没有任何遮挡的地方滚床单，并在这样的过程中体验到强烈的快感。因为这些环境是完全敞开的，属于公共场所，又因为有拍照功能手机的普及使得“全民记者”时代来临，所以这样做并不是那么安全，随时都可能暴露个人隐私。

即便如此，有些人却依然对在不安全的地方滚床单情有独钟，这是什么心理呢？

在不安全的地带滚床单，会带给人一种挑战禁忌和规则而不被惩罚的快感。

由于教育、社会、文化等因素的教化，人们被要求脱离原始的动物本能，穿上衣服并遵守各种制度、原则和规矩。如果不小心违反，重则被法律惩治，轻则被同类孤立、嘲笑，损失惨重。

每日里的循规蹈矩未免让人有被禁锢的感觉，在野外等不安全的地方滚床单却可以让人偶尔挑战一下既定的禁忌和规则，体验冒险的刺激所带来的心理上的快感，而心理快感又能进一步提升生理快感，让人迅速达到兴奋的状态。并且，这种行为即便被发现，如果双方是合情合法的伴侣关系，也不至于上升到被惩罚的地步，这样就会让人更加乐此不疲。

不安全的环境容易让人紧张，并产生轻度的犯罪感，这反而让人更容易达到性高潮。

由于滚床单的环境是没有太多遮挡的野外，这使得情侣们要一边享受性的欢愉，一边还要担心被偷窥的难堪。同时，这种感觉也会连带出某种犯罪感，觉得自己正在做一件“坏事”。这种交织着渴望、紧张、担心、自责的复杂心理，会促使人们的神经愈加兴奋。就像是在炒菜时放了多种调味料而使菜的味道更鲜美一样，性的活动也会因多种情绪和感受的掺杂而显得更加美妙，从而更容易达到性高潮。

陌生的性爱环境能给人们带来新奇感，就像是正在感受一种全新的性爱一般。

这就好比人们习惯了在卧室里滚床单的千篇一律，就想尝试厨房、阳台、浴室等特别的地方一样，人们总想去那些新鲜的、未曾去过的地方尝尝鲜。选择到野外等不安全的地方滚床单，就像有些夫妇会专门到大酒店开房间那样，只是图个新鲜感而已。不能换伴侣，换个滚床单的地点还是做得到的。

## 哪怕身体疲惫不堪也无法停止的性依赖者

美国高尔夫球手“老虎”伍兹一度因18个情妇事件而被媒体围攻，多年来营造的好形象瞬间崩塌，还不得不去接受为期6—8周的性瘾治疗。

美国的心理治疗师欧文·亚龙也曾在其小说《叔本华的治疗》中，描绘了一位沉迷性爱而不可自拔的男性。他每天要做的事情就是到俱乐部寻找猎物，然后机械地重复“搭讪—调情—性爱—离开”的流程。并且，他的

原则是决不与同一个对象进行第二次性行为，理由是害怕自己会爱上对方。在十年里，他和不计其数的女性发生性关系（包括他的学生），内心却痛苦不堪，只好转而借用叔本华的哲学思想来武装自己。

有些人的性成瘾表现为无法抑制的反复自慰，一天几十次乃至上百次，直至生殖器出血都无法停止这种机械性的重复行为。这个自慰的过程并不会有快感，反而还很痛苦，可是当事人却无法停止自己的行为。还有些人是无休止地浏览色情网页，想要停下却无法让自己停下来，就像失去了对自己身体的控制。他们非但要为此支付高昂的服务费，还每天耗费大量的时间在网络上，严重影响了正常的工作和生活。

性成瘾又被称为性欲亢进，这个词是美国的帕特里克·卡诺博士创造的。他在《嗜性成瘾》一书中说："性成瘾与药物成瘾相似，这种性成瘾状态支配着性成瘾者的意识、思维和生活。"性成瘾者以男性为主，只有极少的女性会出现这样的行为。性成瘾者往往有着强烈的、被迫的连续或周期性的性冲动，如果这些冲动一时无法得到满足，就会产生焦虑不安的痛苦感觉。大多数性成瘾者排解这种痛苦感觉的方式，都是不加选择地开展匿名的性关系，然后迅速转移目标追逐下一个。所以，他们往往会给人"滥性"的印象，被视为私生活糜烂的"花心大少"。这使性成瘾者很难有稳定的情感关系或婚姻关系，生活经常陷入无法自控的混乱中。

近些年来，有心理学者提倡用"性依赖者"而非"性上瘾者"来代指这个人群。性依赖与其他类型的依赖，如酒精、香烟等依赖的性质是一样的，所不同的是性依赖往往影响人们的生活、关系和健康，同时也是对社会文化和道德底线的挑战。性依赖者往往伴随着大脑神经激素的改变，部分人群还会有一定程度上的脑损伤，大部分情况下是需要配合药物治疗才能康复的。

性依赖者往往缺乏建立亲密关系的能力，于是只好把性当作与他人建立关系的唯一方式。

有相关报告指出，大约60%的性依赖者在儿童时期都遭受过虐待，或身体的，或精神的，或性方面的。这样的儿时经历使得他们对成人的世界充满恐惧，更害怕向他人敞开自己的心扉，因而早早学会将自己禁锢在某个角落里，只与他人保持很浅的社交关系。所以，他们在成年之后就会不知道用什么样的方式获得爱，也没有学会用有建设性的方式释放内心的孤独、空虚、焦虑等情绪，于是就转而用性作为与外界"沟通"和"连接"的方式，以获得暂时的麻醉和爱的感觉。

另外，也有研究者指出，性依赖者较多来自缺乏情感表达和情绪反应的家庭，亲人之间缺乏应有的亲密感。在这种环境中长大的人，对爱有着极度的渴望，内心像有一个巨大的黑洞需要被爱填满，然而他们却没有学会如何得到爱，就只好用自以为是爱的方式——性，来获取爱。这种不成熟、不理智的行为自然会让他感受到更多的空虚感，并走入心灵的死胡同，过着自己无法主宰的、强迫式的痛苦生活。

性依赖者常常有着很低的自我价值感，因而就频繁地用钱购买性，去体验短暂的、虚假的、被需要的感觉。

在某个新闻中花10万元购买性服务的男子就是例子。当一个男人的自我评价过低，并导致无价值感时，就会产生巨大的心理压力和存在焦虑。如果此时再没有找到合适的宣泄途径，就会将这种压力和焦虑用性作为出口。在与他人滚床单的过程中，当事人会有一种自己正被对方需要的错觉，从而暂时地填补内心的空虚。

如果这样的行为循环往复，就会形成对性的依赖：每每感到自卑就会机械化地用钱去购买性，以缓解内心的压力和焦虑。但这种行为就类似口渴了使劲喝浓糖水，虽然当时解了渴，可后遗症却是越喝越渴，如是循环，无法停止。

最后，如果人体内分泌紊乱，大脑有损伤，或者某些肿瘤都可能导致性依赖。

人体的下丘脑和垂体是内分泌的控制中心，而下丘脑—垂体—性腺轴则是控制人体性激素分泌的分值。人体的性行为和性功能，与性腺轴的正常运转密切相关。如果大脑或下丘脑中枢出现病变，或者对性激素的敏感性增强，或者下丘脑的性欲中枢过分活跃，或者垂体千叶粗性腺激素和睾丸激素分泌过多，等等，都会导致一个人有超过个体需要的性欲望，并形成性依赖行为。

另外，某些癌症，如肾上腺肿瘤、垂体肿瘤等，导致体内雄性激素过高，也可能使性功能出现紊乱，导致性欲过于亢奋而使患者无法自持地频繁发生性行为。

## 恋物、恋手与恋足的人

39岁的芸离异后，与15岁的女儿一起生活。本来到了这个年龄的她已不再奢望什么浪漫、美好的爱情，但是，高大、英俊、富有的超却在此时走进她的生活。婚后的超对芸更加周到、体贴，他把芸的女儿安排进贵族高中，还频繁地赠送芸各种贵重的礼物，比如他给芸买了好几千双鞋子。但是，超有一个比较特别的习惯，那就是喜欢抱着芸的脚睡觉，在滚床单的时候，还喜欢让芸用脚帮他自慰。虽然感到丈夫的爱特别了一些，但还好，芸都可以接受。可是有一天晚上，超竟然请求芸穿上高跟鞋站在自己的脸上！这让芸不由自主地害怕起来，她很担心自己是不是找了个心理不正常的丈夫。可是超却告诉芸，她最吸引他的，就是那一双美足，让他一看见就要为之发狂。

超是怎么了？他真的是不正常吗？他就是传说中的“恋足癖”吗？

在生活中，确实有一些人像超这样，更能激发其性欲望和兴奋的不是女人的整个身体，而是女人身体的某一部分，比如头发、手、脚、臀部等。还有些人的性欲望来源是各种女性内衣，尤其是那些已经穿过的内衣。为了满足自己的性欲望，他们中的不少人甚至铤而走险，冒着被骂作“流氓、精神病、不正常”的风险，费尽心机地去偷窃女性内衣，然后用于自慰和性幻想，以达到性的满足感。

在心理学上，他们被称为“恋物癖”，且这个群体几乎仅见于男性。一

些心理学家反对“恋物癖”这个称呼，认为“癖”这个字眼儿带有某种病理的、歧视的意味，所以建议改称“恋物者”。

每当媒体报道那些因偷窃女性内衣而被抓获的人，总要带着某种揶揄和鄙夷。而那些不小心被抓住的可怜的人，也常常因此名誉受损，遭到朋友的唾弃，甚至为此丢掉工作。可是却鲜有人知道，他们这样的行为背后却隐藏着诸多不可为外人道的痛楚和苦衷。

恋物者特别的性偏好往往影响其滚床单的质量，甚至有人对常规的滚床单方式没有兴趣，进而影响两性关系的建立，从而造成内心极大的困扰。

由于恋物者的性欲指向是物而不是人，这使他们常常进行单向的情感连接，导致一定程度上的自卑和自闭，影响人际关系尤其是两性关系的建立和发展。这种与人的正常情感需要不相符的习惯，会让恋物者的内心有一定程度的矛盾和纠结。同时，有些人即便建立了两性关系，也会由于他特殊的性偏好而影响与伴侣滚床单的质量，从而给他们两性关系的发展带来很大的挑战，导致恋物者的内心更加痛苦。

由于恋物者们特别的性偏好，他们容易感到焦虑和孤独，进而造成心理问题。

人都有被群体接纳和认可的心理需要，在有可能的情况下，几乎没有人愿意做那个与群体差异过大的人。如果是在原始社会，与自己的族类有明显的不同，则可能被驱逐，会有生命危险，在动物世界里也有这种情况。

恋物者的性欲满足方式与大部分人都不一样，这会让他害怕被发现自己的“与众不同”，害怕被视为“流氓、不正经”而影响正常生活。这势必给当事人带来一定的心理压力，从而造成抑郁、焦虑等情绪，若长期处于这种情绪状态，则可能引发更加严重的心理问题。

恋物者的行为成因比较复杂，多认为与个体的成长经历、家庭背景、性教育不当等有关，而与他本身的道德观念和意志力关系不大。

一个人有恋物的性偏好，并不意味着他道德观念不够强，或者是意志力薄弱，无法克制自己的性需要。很多恋物者都有一定程度上的社交障碍，即缺少与他人进行互动的基本能力，在人际交往上表现出退缩和回避。由于对异性有渴慕但却缺少建立关系的能力，他们就退而求其次，与异性身体的一部分产生连接以满足自己。

还有些人，是在成长过程中无意间用异性衣物自慰获得性满足之后，就沉迷于此，之后形成惯性，到成年后无法轻易戒除，继而形成依赖。另外，也有人是因为从小被教育性是肮脏的、不道德的，才把性欲望从人的身体转向物。不同的恋物者有不同的原因。

从先进的心理学视角来看，恋物者并不能被视为“性变态”或“有心理问题”。

原则上来说，恋物者只要能带着自己的性偏好参与正常的生活，就不应视其为有心理问题。也就是说，恋物者可能会由于对自身的不接纳而导

致情绪和心理上的障碍，也可能会由于缺乏社交能力而导致心理上的困扰，但是其“恋物”的偏好本身不应被视为心理问题。在性偏好这个问题上，每个人都是不同的，只要能够通过正常的可被法律和道德接受的渠道来满足而不对他人造成伤害，就不应被指责或被惩罚。在本节开篇的案例中，如果芸能够接受丈夫的性偏好，愿意用他喜欢的方式满足他，而不是被迫那样做，那么，超喜欢芸穿着高跟鞋站在他的脸上，这个请求本身也就无可厚非了。

但是，如果恋物者感到内心痛苦，并有自我伤害的行为，就值得关注了，要鼓励他们去做心理治疗。

心理学家兰斯特罗姆指出，有超过20%的恋物者会用性虐待儿童，36%的人会伴有露阴行为，还有一些人会做出对自己的人身安全有危害的行为，比如，在自慰时窒息或者对伴侣进行性虐待。此时，恋物者就要进行心理治疗，并需要配合相关的药物治疗才行。

## “慕残”和“恋老”， 是“癖”还是真爱？

很多人对翁帆选择嫁给杨振宁表示不理解，因为会揣测她是看中了杨振宁的钱财和地位。可是生活中也不乏20多岁的小伙子爱上70多岁老妪的爱情故事，这就无法再用世俗的眼光来解释了！其实，不仅是人们对他们的选择不能理解，有些当事人也对自己的“爱好”心存疑问，连心理学家都不能接受这样的事情发生，所以就给他们做出了有病理性倾向的命名：“慕残癖”和“恋老癖”。

可是，仅仅是因为他们找了一位与自己差异极大的伴侣，就被认为是心理不正常，是不是有些冤枉呢？如果不是冤枉，那又是怎么回事呢？

强烈地渴望照顾他人，并将自己的价值建立在照顾他人之上的人，会倾向于爱慕身有残疾者。

有些人生来就有一腔柔情，渴望用服务他人的方式与人产生情感上的连接，然后在这个过程中体验到自己的价值感，并从中找到爱与被爱的感觉。可是，他不能因此就被认为是心理不正常的——如果他在社会交往、情绪管理等领域都能够自如应对的话。既然如此，一个渴望拥有一位身有残疾的爱人的人，一个渴望通过照顾那身体有残疾的爱人以获得情感、心理和生理上满足的人，当然就不能被视为不正常的（但可以说是不寻常的），他所付出的爱自然也就是真诚的、值得尊重的。

精神分析的观点认为，那些将爱恋指向老年人的人，是由于成长过程中缺乏异性长辈的关爱所致。

这即所谓的“俄狄浦斯情结”。由于人在童年时期缺乏异性长辈的关爱，或者异性长辈在爱的表达方式上不符合他的内心镜像，那么，他就会对来自异性长辈的爱非常渴望。这种渴望会深深地扎根于当事人的内心，及至成年之后就会延伸出对老年异性的爱恋，这是一种掺杂着爱情和亲情的特殊感情。恋老的年轻人对同龄人很难涌起爱意，更谈不上性欲望，而是更多地将爱和性欲望都指向老年人。

此外，这种情况不只发生在异性恋中，有些同性恋者也会倾向于喜欢那些年龄较大的异性。

还有些生性自卑、不能正确认识到自身价值的人，会选择将爱投向那些认为比自己弱小的群体，比如残疾人或老年人，并以此获取自信。

有一种观点认为，有些人之所以选择去爱慕残疾人或老年人，是因为对自己在同龄人中的性魅力感到不自信，所以才会不由自主地将爱恋的对象指向“弱势群体”，然后好在强弱对比中感受到自己的价值感，找回自信和自尊。

慕残和恋老，作为个人的一种选择本无可厚非，但由于他们做出了与大部分人都不同的选择，因而被认为是病态的、心理有问题的。

这样的界定很明显带有对残疾人和老年人的某种歧视，就像在暗示残疾人和老年人不应该得到爱情，这是很不公平的。女神维纳斯正是因为身体的残缺才拥有永久的魅力，残疾人怎么就不能得到身体健全的人的爱？老年人怎么就不可以获得年轻异性的青睐呢？另外，年轻女性爱上老年男性，一旦感情稳定，人们就会愿意认为她对他是真爱；可如果年轻男性爱上老年女性，即使两个人的生活非常幸福，其中的男性还是会被认为是“恋老癖”。

随着社会对多元价值观的进一步接纳，相信“慕残癖”和“恋老癖”这样的词语会逐渐从人们的认知中淡出，随之而来的，是对各种特殊现象的包容和接纳。

## 为什么有些男性钟爱穿女装？

美国心理治疗师Gale Holtz Golden在其著作《被捆绑的欲望》中，曾提到这样一个故事：一位女性与丈夫结婚30多年了，育有三个子女，感情一直都不错。直至某天丈夫因车祸去世，伤心的女人收拾丈夫的遗物时，意外地在车库的角落里发现一个小门，打开进去后，里面的场景把她震惊得站在那里许久。原来，车库里面暗藏机关！车库里面有个小房间，放满了各式各样的女士内衣、丝袜、服装、口红等用品。没错，原来她的丈夫竟是那么钟爱穿女装，并且这个秘密竟然被隐藏了30多年而没被她发现。

这位女士非常伤心，因为她觉得自己好像被丈夫背叛了，可惜那个“第三者”竟然是丈夫自己。这样的现实让她难以接受，因而不得不去接受连续的心理治疗。

如果在大街上看到穿着女装招摇过市的男人，人们就会用“逆天”、“傻帽”、“神经病”等字眼形容他。不过，生活中能有勇气穿着女装上街的男性毕竟是少数。很多喜欢穿女装的男性都是采取秘密聚会的方式，即几个同好者相约在某个比较安全的地方，一起穿上喜欢的女装和戴上假发，享受属于他们的快乐。

有的观点认为，这些爱穿女装的男性在穿上女装后，会感受到很强烈的性兴奋和性满足，这是他们乐此不疲的根本原因。但是，很多人都无法

理解他们的行为，甚至怀疑这些钟爱穿女装的男性有严重的心理问题，所以给他们命名为“异装癖”。

那么，他们真的有问题吗？如果有，是什么样的问题？所谓“异装癖”又是怎么形成的呢？

抚养人对男孩不恰当的性别期待，是公认的导致男孩成年后钟爱穿女装的主要原因之一。

有些喜欢女孩而生了男孩的夫妇，一时无法调整对孩子性别的期待，所以就给男孩穿女孩的衣服，却不知道孩子虽然年幼，却很会揣度大人的心思。为了得到父母的认同，孩子会主动迎合父母的心理期待。一旦某个男孩发现自己穿着女装就会获得父母的爱和关注，他就会有极大的心理满足感。这种感觉会深深地烙印在他的潜意识深处，并在成年之后也忍不住总想穿女装，以体验儿时那种熟悉的幸福感。

在有些男性钟爱穿女装的案例中，研究者发现，在他们的成长过程中，身边亲近之人多为异性，因而缺乏与同性交往的人际经验。

这样的人天生性格就比较弱势，容易受到周围环境的影响。在成长过程中，若身边大多为异性，他为了获取同伴的认可与接纳，就会不由自主地模仿同伴的衣着，试图通过外表的相似以找到群体归属感，并让他感受到安全感与满足感。

由于缺少与阳刚同性相处的经验，当他们成年后融入社会时会遇到一些困难。当遭受挫折和压力时，他们就容易以穿女装的方式暂时缓解焦虑情绪，以找到童年时的感觉——被接纳与认可、有归属感等。

大部分钟爱穿女装的男性都不是同性恋或双性恋，他们的爱好与性取向往往没有任何关系。

钟爱穿女装的男性一般都会和异性结婚，会与他们的伴侣滚床单，也会生育子女。在日常生活中，人们是无法看出他们有什么异样的，因为大多数人在工作和生活中总是行事谨慎的。并且，他们也害怕如果被妻子发现，妻子会由于无法接受他的爱好而离开他，就如本节开篇提到的故事中的男主人公一样。

不过，有国外的研究者发现，在知道自己的丈夫喜欢穿女装之后，有不少妻子还是选择了接受和理解他们，甚至还帮助自己的丈夫购买女性内衣和化妆品，帮助丈夫一起掩饰这种爱好。在度过了最初的惊讶和不安之后，妻子会将丈夫的爱好看得很平常，也不会再感到心理和情感上的困扰。因为妻子发现，丈夫的这一个爱好并不会影响他们的婚姻生活，相反，有60%的妻子把爱穿女装的丈夫形容为“敏感、柔弱、安静、温柔、可爱”，认为他们还是很不错的人生伴侣。

生活中也有很多女性喜爱穿男装，但她们往往并不被认为有心理问题。

社会对女性穿男装的接受度比较高，甚至在有些时候，女性穿男装还是一种风尚潮流。最典型的人物莫过于歌手李宇春了，男性对她中性的穿着、打扮一直有各种讽刺，即便如此，从未有人将“异装癖”这个标签安在

她的头上。

最后，人们之所以认为男性着女装是“不正常”的，那大概隐含着男性对“变成”女性的恐惧心理。

有心人会发现，如果把一个女人放在男人堆里，那么她的女性特质就会变得非常突出，且时间越长就越突出；与女人不同的是，如果把一个男人放在女人堆里，那么他的男性特质会慢慢被淹没，时间长了他就会有女性化倾向。另外，若女人穿男装，她的女性特质就会更加突出，显得更加女性化；可是若男人穿女装，则会掩盖了男性的阳刚气质，会越来越像女人。

为什么会这样？

有人猜测，男人很可能都是女人“变”的。证据之一，是男人之所以也长有乳头，是因为胚胎在8周之前无法确定自己的性别，为了不错过发育的时机和进程，只好把乳头也一起发育了。到了第8周，有部分携带Y染色体的胚胎在大量睾酮素的作用下选择了男性生殖系统，“变成”男性胎儿，而另外那些没有Y染色体的胚胎则因为没有被睾酮素“干扰”，从而继续发育为女性胎儿。

或许是因为胚胎时期就携带的记忆，男人们天生就害怕自己男性特质的消失，因而极其鄙弃那些女性化的男人，当然也包括厌恶穿着女性化的男人，实则这背后隐含着对“变成”女人的恐惧感。

## 强奸者纯粹是为了满足性欲望吗？

作为一种违背人的自由意志而强迫性地加诸人身上的暴力行为，强奸给受害者带来很大的生理、心理和精神伤害。那些有过被强奸经历的人往往不愿意再回顾当时的场景，因为那会让他们再度重温绝望和无助感，以及对自己的身体失去支配能力的恐惧和自我否定感。很多有过被强奸经历的女性会因此长时间陷入低自尊的境地，这将直接影响她们后来的婚姻和情感关系。如果被强奸者是男性，则这样的经历除了导致以上的心理感受外，还会挫伤他的男性雄风，可能会让他长时间处于无法言明的屈辱和自卑感里。如果受害者被强奸时尚未成年，则会严重破坏他对成人世界的信任感，导致成年后无法珍爱自己，而男性则可能因此变成同性恋、双性恋或异装癖。

正因为强奸对人的伤害是如此巨大，所以在世界各国，强奸都被认为是一种恶劣的犯罪行为，强奸者会受到法律的严惩。但是，近些年不时有人提出卖淫合法化的问题，其理由之一是“可以降低强奸率”。这样的观点是对强奸做了一个前提假设，即假设所有的强奸者都是为了发泄性欲才实施犯罪行为。但事实并非如此。

强奸并不只是单纯的性行为，还带有一种强烈的攻击和暴力意味。

著名社会学家露特·赛福尔特曾说过：“强奸不是性欲望的暴力表现，而是通过性来实现的暴力。”那些惨被强奸的人绝不会认为自己是与强奸者发生了性关系，他们更多地认为自己遭遇了一次可怕的袭击或者暴力，

而社会学、医学和心理学的研究人员也对此持相同观点。

当强奸犯谈论起自己的强奸行为时，鲜少提起其生理上的满足，而更多地谈到当他在实施强奸时，对受害者身体、精神和心理上的优越感和控制权，以及对受害者实施暴力时凌辱和虐待他人的满足感。

研究者还发现，强奸犯普遍性地具有一定程度上的性格缺陷，他们常常给人性格不成熟、缺乏自尊、阳刚之气不足等印象。同时，他们也常常性能力不足，缺乏与女性相处的能力和经验。由于上述原因，这些人往往下定决心想要改善这一切，并让自己树立信心，但却屡屡受挫，因而就容易将挫折感转变为愤怒情绪，进而发泄到那些比自己弱小的人身上。

以胁迫的方式欺辱比自己弱小的人，这样的行为背后早已经不是性本身，而更多的隐含着强奸者想要通过此行为来获得对他人的绝对的控制感，同时通过暴力的攻击行为，来舒缓自己内心的焦虑、自卑、恐惧等负面情绪。

权力式强奸：手握权力的人会用强奸的行为来满足自己的征服欲和占有欲，体验到自我的强大感。

权力式强奸多发生在职场或商务来往中。专业的性工作者可以提供“被强奸”的服务，以满足有些寻求心理刺激的人的需要。然而，这毕竟只是一种表演，而不是真正的强奸，有些人还是无法满足于此。于是，一些人为了彰显自己的权力，便通过强奸那些弱小者来体现自己的权力感。而弱小者出于种种考虑，事后往往也不敢声张，更促使有权力者肆无忌惮——这样的人需要的也不是性，而是体验强大的感觉，以及找到个人的身体和心理安全感。

在战争中，强奸被当作暴力手段的历史非常悠久。

当发生战争时，强奸敌方的女性会被当作一种手段，这种极其残忍的手段给被强奸者及其社会带来的伤害是难以估计的。在人类历史上，战争强奸最早可以追溯到古罗马和古希腊。在第二次世界大战中，日本的军队也曾对许多亚洲国家的女性犯过战争强奸的罪行。同样的，那些强奸罪行并不是人们以为的“性欲驱使”，而是另有原因。

在上世纪90年代的科索沃战争中，士兵们奉命当着其家族和丈夫的面儿强奸妇女（有几万名女性在这场浩劫中被伤害），目的是为了破坏当地的社会、情感和规则的纽带。大部分被强奸的女性之后的境遇都非常悲惨，她们要么沦为性奴，要么被家族遗弃、被社会唾弃。表面看来，这是对受害女性的不人道，实则是当地人为了逃避由于尊严受损、内心情感割裂而带来的自尊、自信以及自爱的挫伤，因为战争强奸本身直指的并不是性，而是对对方（身体、心理乃至民族性）的统治感、占有感，以及侮辱与虐待。

经过长期的文明进化，人类普遍认为性行为是最隐私的行为之一，而性被赋予了太多本质之外的其他意义。在男权社会中，当一个男人强奸了一个女人，这个过程会被描述成“占有了她”，或“坏了她的身子”。这种表达方式意味着，人们普遍认为被胁迫的性行为包含着很强的暴力和毁坏性

质，是一种强者对弱者的占有和征服，甚至是凌辱或报复。

## 热衷角色扮演的人是什么心理？

因为要结婚了，毛毛就搬去与男友同住，希望两个人可以多一些时间在一起，同时也更加方便筹备婚礼。可是没几天她就发现，在滚床单这件事上，男友的一些爱好和习惯让她很难堪。

原来，男友竟然从网上买了不少情趣用品，并求着毛毛穿上那些衣服和他“做游戏”，进行角色扮演。但毛毛却无法入戏，因为她觉得男友这样做，分明就是把她假想成别的女人，弄得她一点感觉也没有。男友见毛毛很不配合，也感到很无趣，只好把那些东西都收了起来。可是，两个人却因此有了一些嫌隙，关系明显冷淡了许多。

那么，那些热衷这些事的人能从这种扮演中得到什么样的满足感呢？又是出于什么样的心理和想法呢？

在有些人的性价值观里，滚床单的娱乐功能远远大于爱和亲密的表达功能。

所谓性价值观，即一个人看待自己的性的角度和观点。从上面的故事来看，在毛毛的性价值观里，性更多的是爱和亲密的表达——许多女性都持这样的观点。可是，在毛毛的男友看来，性固然有爱和亲密的表达功能，但更多的是一个娱乐项目，即他认为性的娱乐功能大于爱和亲密的表达功能。

在这样的性价值观下，毛毛的男友自然就会想尽办法让自己体验到更多性快感，那些他购买回来的制服、面具、饰品等，也只是帮助他体验更多性快感的辅助工具而已，并不至于上升到毛毛认为的“把她假想成别的女人”的高度。

在滚床单时做角色扮演游戏，是一种对未能满足愿望的心理补偿方式。

男性本能中的传播基因欲和占有欲，使他们希望尽可能多地与各种女性滚床单。但这种愿望却受到法律、道德等因素的制约，根本无法实现，即便能实现也要付出高昂的代价。在处理这些愿望时，有些人选择压抑，比如深藏在内心，然后伺机而动，同时将风险降到最低；有些人则选择转移，比如寄情事业、爱好、自我提升等；还有些人则会用替代的方式，比如在滚床单时做些角色扮演的“游戏”——在心理学上来说，这属于一种补偿性心理满足，在征得伴侣的同意下，这是一种完全无害的心理补偿方式。

滚床单时的角色扮演游戏大多是制服诱惑，这也与人们渴望反叛权威和挑战秩序的心理有关。

在滚床单的角色扮演中，扮演对象更多的是教师、医生、警察等具有明显职业特征的人群。他们有着风格鲜明的服饰和形象特征，给人权威、秩序、严谨的印象，同时还总有一种令人尊敬的专业形象。在生活中，这种专业形象在一定程度上会让人有压迫感。那么，在有些人的性幻想里，

就总希望打破或毁坏这些固化了的形象，就像是挑战或跨越权威和秩序，从而获得某种心理上的胜利感和成就感。同时，这也是一种可以伴随着性幻想而获得强烈性刺激的方式。

## 通过网络和电话滚床单也能让人情迷的原理

互联网正以难以想象的方式改变着人们的生活和娱乐方式。性是互联网上搜索频率非常高的内容。据美国一家大型网站的在线统计，大约有10%的25—35岁年轻白领曾有过视频性爱的经历，并且不同程度地影响了她们现实中的家庭生活和人际交往。

有人曾撰文描述自己网络性爱的体验，并直接表示自己对虚拟性爱乐此不疲。他的经历在勾起有些人的好奇心之余，也不免让人忍不住思考：通过网络和电话的虚拟性爱，有着什么样的魔力，以至于让人宁可放弃现实生活中与人互动的乐趣？那些沉迷于此的人究竟是怎么了？

那些缺乏建立关系的能力的人，会通过虚拟性爱来逃避与他人建立亲密感的压力。

人天生就是群体动物，每个人都渴望与他人建立情感上的联系。然而，有些人却是对此又渴望又恐惧，生怕在亲密关系中受到伤害。而网络这个虚拟世界却刚好符合这些人的需要，既能帮助他与他人建立亲密的联系，又因为隔着电脑屏幕而将“危险”拒之门外。

在这样的虚拟环境中，没有人知道他的真实身份，不会向他索取他无法给予的情感关系，更加不会涉及后续的相处、婚姻、生孩子等麻烦的事情，而只有简单的性关系。这种只取不予的好处自然会让他们欲罢不能地深陷进去。

对自己的性魅力比较自卑的人，也容易沉迷于虚拟性爱。

在互联网的虚拟世界里，由于无法见到对方真实的样子，躲在屏幕后面的人会感到很有安全感，不用考虑服装和发型是否得体，也无须担心自己的容貌和气质是否迷人，更不必担心会被异性拒绝，这就使这个人体验到一种被尊重、被重视的感觉——虽然这感觉也带有一定的虚拟性，但会给这个人带来美好的感觉，因此他会愈加痴迷于虚拟的情爱。

精神空虚，或对现实生活中的情感关系不满意，也可能会让有些人将注意力转移到互联网的虚拟性爱中去。

在现实生活中遭遇挫折和打击而没有得到有效纾解的人，会在压力之下选择沉迷于虚拟性爱来逃避这种压力和挫折感。还有些人则会因为无法处理情感关系中出现的矛盾，在愤怒和绝望的情绪下，赌气似的开始虚拟性爱，以这样的行为对伴侣进行“报复”，却在不知不觉中越陷越深。有些人在感受到精神的空虚时，为了逃避和压制这种空虚感，也可能用虚拟性爱的方式来对自己进行非理性的填补。

虚拟性爱对人们的现实生活有着难以估量的危害，是两性关系中需要关注的新问题。

美国的性学专家阿尔库珀博士认为，互联网那种独特的可获得性、可购买性和匿名性使网络性活动对有些人深具魅力。这三个因素让网络上的虚拟性爱变得唾手可得，并且充满某种黑洞般的诱惑和吸引力，让那些缺乏意志力且情感空虚的人无法自制。但这种网络虚拟性爱的危害是显而易见的。首先，可拍照手机和摄像头无处不在，人们很难预测自己的行为会在什么时候被公之于众，从而影响他在现实中的正常生活；其次，网络上的虚拟性爱会占用人们大量的时间和精力，这势必会影响到正常的工作和生活，尤其是这种爱好和习惯若被伴侣发觉，还会进一步影响婚姻和家庭的安定——如果不注意调节，互联网虚拟性爱势必成为婚姻关系中无法忽视的“第三者”。

## 90%以上的性功能障碍是心理问题

晓东刚30岁出头，和妻子结婚五年了，可是最近在滚床单时他却越来越无力应付，主要问题是勃起困难。为了避免尴尬，他要么借口加班而晚归，要么就是晚饭后躲进书房里不出来，其实就是尽量避免与妻子同时睡觉。虽然妻子并没有抱怨什么，还温柔地安慰他，可是他却难以接受这个现实，常常郁郁寡欢，而他的情绪状态更进一步加重了生理症状。

晓东就是出现了所谓的性功能障碍。性功能障碍，即滚床单时无法正常进行或无法获得满足。男性会出现的症状如勃起困难、早泄、阳痿等；女性则可能出现疼痛、痉挛、高潮缺乏等症状。性功能障碍一般不会有器官性的病变或异常，而是由心理因素造成的，所以也被称为性心理功能障碍。

那么，什么样的心理因素会导致人们出现性功能障碍呢？

在缺乏正确有效的性教育的大背景下，社会文化里的男性中心主义反而使男性深受其害。

在前面的内容中，我们专门讨论过这样一个令人吃惊的事实：一直到今天，仍然有许多男性相信，性器官的尺寸、勃起的硬度和交媾的时间，是体现“男子汉雄风”的绝对标准，同时也是带给女伴性愉悦的唯一“利器”。由于脑海中有一个和滚床单有关的完美蓝图，男性会不由自主地拿自己的情况和表现与那个蓝图做比较——可惜只有一部分人能达到所谓蓝图的标准。所以，一旦在滚床单时出现了与蓝图不符合的情况，就会带给男性巨大的焦虑和压力感，因而出现或加重性功能障碍。

另外，将滚床单中的表现与男性尊严直接挂钩所带来的压力，也是让男性比女性更容易出现性功能障碍的原因之一。

性是亲密关系晴雨表，伴侣的性功能障碍往往是亲密关系出现问题的明确信号！

原本滚床单时一直很顺畅的，结果后来开始出现问题，那往往是伴侣关系已经亮起红灯的重要信号！人们常说男人是用下半身思考的动物，但那只是在一般情况下。事实上，任何一个男人都无法对那个让他充满负面情绪的人产生性冲动，尤其是当那些负面情绪里有相当一部分是愤怒的时

候。对性对象不加挑剔的男人尚且如此，常常把性当作是爱的表达方式的女人就更加难以做到与那个让她愤怒的人滚床单了。

国外的相关资料显示，有47%的男性认为，造成他性功能障碍的原因是与伴侣的关系不和睦，而来自他们配偶的数据是68%。有性学专家研究发现，伴侣们长期在缺乏爱意的情况下滚床单，正常的性反应过程不能完成，是影响性功能的因素之一。本节开篇提到的晓东，便是因为妻子一贯强势的做派，而对妻子逐渐心生怨怼。可是，二人之间并未建立起顺畅的沟通机制，这些被搁置的情绪就逐渐蔓延出来，影响了他对滚床单的兴趣，从而导致勃起困难。

不良的性经历（尤其是发生在幼年或青少年时期的性经历），如遭遇性侵犯、性侮辱或性虐待等，都可能导致个体在成年后出现性功能障碍。

一些伤害性的性经历会让人们对性产生厌恶感或恐惧感，如果这些感觉没有得到及时处理，而是压抑在潜意识中，那么，在日后的滚床单中，如果发生了什么特别的诱发事件，如滚床单时受到责骂、掐咬等（类似早期伤害性的性经历的场景和体验），极易引发早期经历中的创伤记忆，也容易导致个体发生性功能障碍。

一些严重的心理问题，也可能导致性功能障碍。抑郁症患者、焦虑症患者的明显症状是缺乏性欲，若不加以治疗，也可能会逐渐导致性功能障碍。

大脑才是人体最敏感、最重要的性器官！因为性欲是从大脑开始传导的——首先是脑部的神经传导素将一些滚床单的信息通过脑细胞进行传递，然后人体通过血液的流动将信息传达到性器官。而当一个人长期处于抑郁或焦虑状态并演变为抑郁症或焦虑症时，体内的传导素就会处于失衡状态，因而无法顺利传递滚床单的信息，自然就会导致性欲低下甚至毫无性欲。同时，体内传导素的含量过低，也会麻痹人的性愉悦神经，并进一步影响性功能与性感觉。

在生活中，像晓东这样由于心理因素而引发性功能障碍的案例比比皆是。有研究者称，90%的性功能障碍都是由心理问题引发，真正由器质性因素引发的性功能障碍其实是少数。男性在生命的任何阶段，都可能在生理、心理和精神因素的共同作用下，出现这样或那样的关于性的尴尬，但如果有正确的性观念，以及进行心理和精神上的调整，一般都不至于演变为所谓的性功能障碍。换个角度来说，消除性功能障碍应主要采用心理疏导的方式，而不是过多去关注生理性因素。

## 不要怀疑，真的有人对性毫无兴趣

随着人们性价值观越来越多元化，有些国家已经颁布法令承认同性婚姻，同时各路专家和媒体对同性恋群体的关注越来越多，相关的研究也越来越多。就在这个时候，一则新闻又引发了人们强烈的关注和讨论：加拿大一位名叫盖特的副教授的研究表明，目前全球约有7000万人不是异性恋，也不是同性恋或双性恋，而是无性恋。

所谓无性恋者，并不是说他们身体或心理有问题，或者性别取向不确定，也不是害怕或无能力建立亲密关系，更不是暂时地失去对性的兴趣，而是他们根本就对性爱（无论同性还是异性）丝毫不感兴趣！他们中的有些人处于单身状态中，也有些人是已婚并且还有孩子，但后者声称在他们的婚姻里，只有很少的性；对他们来说，性不是常用来表达爱的方式，而更多地用亲吻、拥抱、一起活动等方式来表达。

有人说无性恋者分明就是性冷淡，也有人认为无性恋者是由于在两性关系中受伤太重而对自己采取保护措施。由于这个群体刚刚“涌现”出来不久，关于他们的相关报告自然就少之又少，所以，人们有种种的猜测也是很正常的反应。那么，无性恋者，到底是怎么回事呢？

无性恋一族早就存在，只是随着近年来人们性价值观的多元化，他们才从社会边缘状态走出来，敢于宣告自己的性主张。

实际上，早在2004年时，盖特博士就分析过一份英国人在1994年做过的性吸引力调查。他当时发现，在18000个调查对象里，约有1%的人坦承无法从任何人（无论同性还是异性）那里感受到性吸引力。到了2012年，这个数据增长到被调查人群的3%，这样的变化意味着无性恋者早就存在，只是人们是否愿意公开承认而已。

或许在以前的很长时间内，无性恋者对于要不要谈论自己对性的态度是无所谓的。毕竟他们不需要像同性恋者一样去争取自己的权利，也不会因自己的习惯而带来什么生活上的不便，所以公开宣告自己的性主张的意愿就不那么强烈了。

佛教和天主教之所以要求其信众禁欲，实则是当人追求精神空间到达一定的境界时，就真的会达到无欲无求的状态，这与无性恋者更注重精神追求的特点不谋而合。

只可惜佛祖忘记了大多数人都是凡夫俗子，有着本能的性欲和物欲。这些因素使得有些人即便再认真修行，也依然有很大可能一辈子都无法达到那种至高的境界，即放下人类本能的性欲和物欲。

而很多无性恋者之所以声称对性没有任何兴趣，却仍保持着对生活、事业等方面的热情和兴趣，那大概与他们更多地关注精神世界的生活，更多地与自己的内心对话，关注心灵的成长有极大的关系。

哲学家说“世界上没有完全相同的两片树叶”，这句话用在无性恋者身上再合适不过。

谁也不知道什么样的人才是最幸福的人，什么样的生活方式才是最好的生活方式。每个人生活在自己的世界中，无论如何不能真正百分之百体会另外的人如何去感知他自己的生活，这就像我们永远无法得知别人吃冰淇淋时的感受。即使我们吃了与那个人同样牌子和口味的冰淇淋，也只能得到属于自己的感受而已。

关于无性恋者的生活，只要他们自己感觉是很舒适的，那么别人是无权进行干涉的。

# 附　录　滚床单常见问题解答

## 感情到什么阶段再滚床单比较好？

基本不会有男孩子问这样的问题，因为他们无一不是希望尽快把那可人儿揽入怀里一亲芳泽。所以，这是女孩子在恋爱中常常遇到的问题，且不分年龄阶段和是否有恋爱史。

感情到什么阶段再与男友滚床单，这个没有明确的、肯定的、百分百的答案，因为不同性格、价值观、生活背景的人可能会有不同的看法。但那些会因为这个问题感到困惑的人，无疑是希望能够有情感专家给出一个足以指导她下一步该怎么做的答案。

这么说吧，恋爱到什么阶段再和男友滚床单，这要视你爱他的程度（爱就去做），以及对这段关系的感觉（如果他不值得你信任的话，当然就不要贸然滚床单，以免有后患），还有你的性价值观而定（你认为婚前守贞很重要，那就不要跟自己对着干）。另外，有这种困惑的女孩子，不外乎有如下几种可能：

如果你实在很爱他，并且很自然地渴望与他肌肤相亲，却担心他认为你太过随便、不是个好女孩——那么，这个顾虑不妨搁在一边。爱情本来就是很感性的情感，性之所至由心而发，本无可厚非。如果他因此就认为你性观念太开放，那恐怕你要再考察一下他是不是有太多封建遗毒思想，这会给你们将来的婚姻生活埋下不幸的伏笔。

如果你是担心和他滚床单后，他会逐渐对你冷淡的话，嘿，这其实是好事。或许你真的爱极了他，可是与你滚床单后他就慢慢离开你了，这虽然会带给你痛苦，但起码你很快就知道他只是本着一时的激情追求你，而非真的因为了解你而爱你。他没有浪费你的时间和你马拉松恋爱好几年后再离开，对你来说难道不是好事吗？而你不但得到了一段喜欢的恋情，还获得了与这种不太成熟的男人交往、相处的经验，对你将来的情感生活都是有裨益的。

或者，你还担心如果与他滚床单了，以后又没能顺利结婚，后来的男友就会嫌弃你不是处女，或者嫌弃你性伴侣太多。唉，这真是太过时的观念！如果那个男人喜欢你是因为那层膜，那这段爱情也未免太过脆弱和扭曲了，与这样的人在一起，难道不担心有一天他会被别人吸引走吗？我们在本书中专门谈过，那些太过于在意女友以前性经历的男人，大多生性自卑和狭隘，这样的男人是不会给你带来幸福的。

所以，要不要和男友滚床单，什么时候和他滚床单，这是个很个人化的选择。如果你不愿意，那么就不要去做，也要明确地表达出来让男友知道；如果你愿意，那么就去做，无须顾虑那么多。

## 很喜欢他，但不想关系发展那么快，怎么办呢？

曾经有不少女孩子就这个问题提问。

首先，这和我们的传统文化思想有关，认为女孩子不该太“随便”，似乎过早与恋人滚床单会被看作太过开放，不够稳重；其次，一旦发生了性关系，女孩子就会觉得自己陷入被动——女孩子在性上总有一种“托付”或“交予”心理，即认为与男友滚床单就是将自己整个人交付出去了，再无高高在上让他跟在后面追求讨好的资本；最后，在恋爱关系还不够稳固时就与男友滚床单，那么一旦在后面的交往中发现对方并不是合适的恋爱对象，要分手的话就会比较麻烦，没有性关系的话分手自然也简单。

总之出于种种考虑（或许有些人并不太深究自己为何不想那么快发展关系，就只是本能地希望关系可以慢慢地发展，这让她更有安全感），女孩子们常常会纠结于这个问题。

此时女孩子最好直接向男友表达自己的意思，而不是采取迂回暗示的方式。这是因为大多数男性都没有女孩子想象的那么敏感，由于过多站在男性立场想问题，对于女孩子的暗示他们反而常常会错意，误以为女友的某些举动是想要与他更进一步呢！

所以如果你发现自己虽然喜欢他，但是却希望两个人的关系慢慢发展，同时他又表现得有些猴急，不妨找个合适的时机（气氛轻松，谈话自然，二人世界）委婉地表达你的真实意愿吧。

## 明明觉得不好，但无力拒绝他的身体接触，到底是不是爱？

比较单纯、缺乏恋爱经验的女孩子最容易遭遇这样的情况：某已婚的男上司对她进行性骚扰，她明明觉得很反感，不愿意介入男上司的婚姻成为第三者，可是又喜欢那双男性的大手抚摸自己的感觉。因而，她就怀疑自己是不是也喜欢了那个男人，或者怀疑自己是不是人品不好，竟然会喜欢一个并不爱的男人这样对自己。

古人之所以教化世人说“男女授受不亲”，就是因为洞悉了身体的感觉与内心情感有时会脱离开来的真相。也就是说，当一个男人温柔地抚摸正怀春的少女的身体时，她的感觉会是很复杂的——既会感到害怕和反感，同时又会因对性的好奇而产生一种奇妙的舒适的感觉。这会让缺少性经验的她误以为自己爱上了这个男人，进而忍不住委身于他。

其实生理上的反应与情感需要常常是两个层面的事。这就好比当一个女人被强奸时，即便她内心充满痛苦和恐惧，可是一样会由于受到性刺激而分泌爱液。由身体而带来的愉悦感不见得都与心灵上的爱的感受有什么关系，比如，当一对陌生男女在跳交谊舞时产生的身体上的愉悦，不见得就表明了他们是相爱的。

所以，在上面的案例中，根本原因是这位女孩子平素太少接触男性，因而对性以及男性的身体有着很强的好奇心和向往之情（而这是很正常的生理和心理现象），所以对于男上司的举动才会产生这么矛盾的心理感受。

年轻的女孩子一定要明白，由于你缺乏与男性的互动经验，因而他们

对你身体的触摸会导致你有一种不可抑制的被吸引的感觉。实际上，此时你喜欢的并不是触摸你身体的这个人，而是那种被触摸的感觉，切不可混淆了身体的感觉与内心的情感哦。

## 男友说如果再不同意与他滚床单，就判定为我不够爱他，怎么办？

这是男人们逼迫缺乏恋爱经验的年轻女孩子“就范”时常用的伎俩。请注意，我用到了“逼迫”这个字眼。因为此时他们更多的是站在自己的立场上，将自己的意志强加在女友身上，而不是去试着理解女友的感受和想法，去尊重女友的选择。所以，会说出这样的话的男人，要么是情商比较低，只懂得站在自己的立场上考虑问题；要么就是并不真的爱他的女友，他只想得到自己想要的，而没想过如何给女友想要的。

但即使明白这些，女孩子也依然会感到困扰，因为一定是她喜欢自己的男友，不希望失去男友，才会让自己陷入左右为难的困境中。

在回答这个问题之前，我们需要先探讨一下，为什么结婚之前需要先谈恋爱。

主流价值观认为谈恋爱是结婚的前奏，是为结婚做准备。那么，恋爱就是帮助我们甄选合适的结婚对象，并学习男女的相处之道。

可是，有时候阴差阳错，我们常常会因为情感和心理的需要，而爱上那些并不适合结婚的对象，饱受苦楚却无法自拔。此时，我们就要既拥抱爱情带来的幸福或痛楚，又要对爱情保持理性的认识：痛苦的爱情可以促进人的心智成熟，在与不适合结婚的对象相爱的经历中有所学习，从而提升我们下段恋情的成功率——只要人们能认识到这一点，那么，任何一段恋情就都是好的，都是能够给我们的成长带来益处的。

回过头来看被男友“逼迫”滚床单的事。女孩子应该要明白，一个不能尊重你的男人是无法真正去爱你的。虽然你那么爱他，在你心目中他那么优秀，可是他终究不是那个能够给你带来幸福婚姻的人。如果你明白了这些，却仍然由于太爱他而愿意一头扎进这段感情里，也没有什么了不起的，因为年轻最大的好处就是你还有很多时间去经历和学习。把与他的恋情当作是你人生的一段经历，也未尝不可。

## 他说如果再不与他滚床单，他身体会憋出毛病，这是真的吗？

这是个大谎言。

当一个男人性欲望高涨而无从发泄时，确实会感到焦躁不安。不断涌来的性冲动会使他前列腺液的分泌有所增加，前列腺部位持续充血，因而他会感到酸胀不适，可那绝对是在能够忍受的范围之内。有的医生认为，长时间的禁欲会导致男人前列腺增生，可是解决这个问题还有一个最方便、快捷的渠道：自慰。

所以，约会时，他面对美丽的女友情难自禁，希望能一起滚床单，这是正常的、可理解的（如果他没有这个愿望反而不正常）。可是，如果女友还没有做好准备，让他忍耐一段时间，是不会导致前列腺增生的。

在网络信息如此发达的今天，要从互联网上获取相关生理知识已经非常便捷。已经很少会有男人认为想滚床单而不得时的会阴部酸胀会导致身体出毛病。如果他明知道这些却还要这样说，要么是为了在你面前卖萌，要么就是为了激起你的内疚感而迫使你“就范”。此时，你要做的，一方面是要问问自己的内心是否已经做好准备，另一方面还要看看他的意图是前者还是后者，因为他的意图可以帮助你甄别他对你的爱到底有几分，你说对吗？

## 为什么说同居久了男人就会不想结婚？

生活中常见那些爱情长跑多年最终却遗憾地以分手告终的爱情故事，不免让人唏嘘。但这确实不是个案。虽然也有爱情长跑七八年还顺当结婚的案例，但确实有不少情侣在同居四五年之后就宣告分手的。于是，婚恋专家常告诫人们说，恋爱时间不宜太短（时间短了不足以互相了解），但也不宜太长（时间长了则容易失去结婚的动力）。

与女友的同居生活开始之后，男人会真切地感受到同居比单身生活美妙、轻松多了。男人不像女人那样善于沟通，这使得他们往往需要独自承担各种压力，因而，男人大多都有一种孤独感。而有女人陪伴的同居生活让他得以放松自己，消融孤独感。如果这种生活方式持续的时间并没有长到让他以为可以理所当然地享用，那么，他就会有留住这种生活方式的愿望，以避免让自己继续去过充满孤独和焦虑感的单身生活。此时，结婚就成了水到渠成的事情。

反之，如果同居时间太长了，他就会逐渐感受到两个人生活在一起，除了有诸多好处也会伴随着不少的坏处（两个人相处必然会有各种各样的矛盾和麻烦事要处理），那么，此时他结婚的动力就会减弱（若结婚后才发现两个人一起生活也有不少坏处，他就会积极地想办法解决，而不像同居的男人常想到的：不行就换一个吧），就会希望尽量延长同居的时间，而推迟进入婚姻的时间——那么，最好就不要结婚或换个对象结婚比较好。

另外，一夫一妻的婚姻制度的诞生本就是为了保障男人的性权利（在封建社会里，有钱、有权的男人可以三妻四妾，皇帝可以后宫佳丽三千，这无疑剥夺了那些没钱、没权的男人的性权利）。时间来到现代社会，有不少专家研究说，婚姻能使男性的寿命得到延长，身体状况更加好，但是对于女性来说却没有任何改变——没有更好，但也不会变坏。

这意味着婚姻对男人的好处是大于对女人的好处的。

所以，可想而知，一旦情侣同居在一起，进入一种类似婚姻的生活状态，就使男人提前享受到了婚姻所能带给他的好处：稳定和安全的性、充满温情的陪伴、生活起居的被照顾……既然他都已经得到这些好处，并且随着时间的流逝这些好处变得理所应当，甚至失去最初的美好和新鲜感，

他为什么还要那么麻烦再去结婚呢？

## 孩子出生后，滚床单的频率大大降低，又缺乏兴趣，怎么办？

年轻的小夫妻满怀欢喜迎来他们的第一个孩子后，常常随之而来的就是滚床单与时间、精力之间的协调问题。

幼小的孩子必然会分去小夫妻很多的时间和精力，以至于到了晚上临睡觉时就会感到浑身疲累，只想快点睡觉，哪里还有心思再享受滚床单的快乐，这使得滚床单的频率大大降低。从前也许每周至少两三次的，有孩子之后很可能就变成两周还没有一次。与此同时，照顾孩子和睡觉变成了生活中最重要的事情，对滚床单的兴趣自然也就大大降低了。

可是，这样时间长了，总觉得也不太对劲，但又有力不从心的感觉，这可怎么办呢？

在婚姻里，规律性的滚床单是维系夫妻感情的好方式，同时滚床单也能让你们从琐碎的生活里暂时脱离出来，享受轻松的二人时光。所以，即使再忙再累，这件事还是别丢下了。

建议你们每周可以约定个专门的时间用来滚床单。到了约定的那一天，两个人都提前忙完所有的事，调整好身体的状态和心情，并且提前把孩子安置好（托付给父母或保姆，或者找个孩子睡觉的时间），然后来享受难得的滚床单时光。

或许有些人会觉得这样太刻意，显得滚床单没了期待和新意。但生活就是这样的，如果你不去做用心的安排，那么就只好让自己像卷裹在河水里的泥沙般任意翻滚，而无法凌驾于河水之上，去思考和选择自己想要去的方向。前者固然不需要设计和安排，可是你却会有不知要去何处的不安全感；后者需要安排，会让你觉得缺了些情趣，可起码是你在掌握自己的方向。

怎样做才能更有助于你得到幸福的生活，全在于你的选择。

## 总担心自己表现不够好，因此有沉重的心理压力，怎么办？

会有这种困扰的大多是男性，如前文所言，他们往往把性表现与男性雄风联系在一起，所担心的问题大多集中在尺寸大小、持续时间、刺激强度上。但也有部分女性会担心自己的表现不能让伴侣满意，主要担心自己的胸部大小、身材胖瘦等问题。

事实上，只要感到自己有这样的担心，就要尽快和伴侣进行沟通，问问对方的看法与感觉，而不是自己一个人待着“胡思乱想”。不要等到这种担心演变为心理压力了才去与对方聊，因为压力感在心里藏得越久，就对你们的感情影响越大，甚至还可能影响你的身心健康。

去与伴侣谈论你正担心的问题，那对你来说也许是个不小的挑战，因

为你将会把自己最脆弱的部分展露给对方。所以，你还是选一个恰当的时机来谈比较好，比如在某次感觉还不错的滚床单之后。

在开始谈论的时候，最好先做一些铺垫，比如先聊聊这次滚床单的感觉，并由衷地赞美你的伴侣，待气氛比较轻松时，再问问对方与你滚床单时的感觉如何，对方能给你们的滚床单质量评多少分，以及你需要改进哪些技巧才能让对方更喜欢等等。从对方的回答里，你大概也就知道自己的担心是否有必要，那么，此时还要不要直接说出你的担心，就比较好做决定了。相信当你用这样的方式去与他沟通，会让他感受到你对他的爱和真诚，这正是促进你们感情的好时机。

最后，真正爱你的人更在意的是你温柔的呢喃和抚摸，滚床单的直接刺激反而是第二位的。关于这一点，你也可以去向对方求证一下哦！

## 到底每次多长时间才算合格？

很多男人都会关心这个问题。并且，网络上很多难辨真假的资讯给不明就里的男人们带来诸多心理压力。

真相也许会让男人们大跌眼镜——那些以为时间越长女人就越喜欢的观点，不过是男人们无知的意淫罢了。

实际上，女人并不喜欢持续时间太长的滚床单，原因在前面已经讲述过了，此处不再赘述。

我们在前面已经讲了，“完美的”滚床单时间是20分钟左右，但在这20分钟里大约有10分钟前戏和5分钟后戏，那么，真正的滚床单时间也就大约5分钟。只要前戏做得足够，再配合正确的滚床单技巧，5分钟对于女人来说，是足够能达到性高潮的时间了。

最后，所有的男人都需要知道的一点是，女人的性高潮就像难以捉摸的天气，并不是每次都能来临。并且，性高潮的来临是需要女人调动身体能量，以及充分的性幻想才行的。所以，有时候女人们只想通过滚床单与爱人做亲密的身体接触，感受爱意的流动，并不想达到性高潮。

## 每天都想滚床单，这样算不算纵欲过度？

当一对爱侣刚刚开始滚床单，常常会一天做四五次乃至更多，这样算不算纵欲过度呢？

答案是否定的。

研究人员曾经拿小白鼠做过这样的实验：公鼠如果连续和同一只母鼠交配，那么它的交配频率就会日渐下降，可是一旦给它换一只新的母鼠，它就会立刻像打了鸡血似的又开始高频率交配。如果研究人员不停地给它换新的母鼠，它很可能会“激战”至死都不停止。

人们从这个研究中得出的结论是：在滚床单这件事上，动物有贪图新鲜的本能。所以，我们就可以理解一个男人为什么每天都想和新女友滚床单，也就不会再认为他是纵欲过度了。因为随着两个人关系的稳定，新鲜

感也会慢慢消失，那时自然就不会每天都想要滚床单了。

另外一种情况是两个人关系已经很稳定，也早已谈不上新鲜了，可仍然每天都想要和对方滚床单。

此时就需要先评估一下你的这种渴望的强烈程度。如果这种渴望是淡淡的，并不影响日常的工作和生活，只是一看到对方就实在感到喜爱，想要和对方滚床单，且每次结束后并不感到身体过于疲乏，经过一段时间的休息就能够恢复日常的身体状态，那么，这就属于正常范畴。毕竟每个人对滚床单的需要是不同的，每个人的身体状况也不同，只要伴侣的频率也能与你相调和，那就大可不必多想。

假若渴望与对方滚床单已经到了影响日常工作和生活的地步，比如盼望下班回家，盼望天黑，盼望滚床单那一刻，以至于无法安心地做其他的任何事了，那么建议你还是去医院检查一下内分泌系统，先排除了生理上的病变再说。

## 和自己的爱人滚床单时没快感，但和别人偷情时感觉就很好？

这是结婚多年的人最容易遇到的问题。正如我们在上一问题中谈到的小白鼠实验一样，动物那种喜新厌旧的本性在人的身上也是有所体现的。

古人就说过“妻不如妾，妾不如偷”的话。偷情时感觉很好，那是因为“偷”是诸多禁忌中的一种，在做这件事的时候，你会感觉自己正在挑战社会的主流价值观，因而带来一种紧张感和兴奋感，这感觉往往能使性感觉更加强烈和刺激。既然是偷情，就存在一定的危险性，也不能预知下次是否还会有同样的机会。这么多的不确定性会使人想要抓住这个难得的机会，不愿意浪费哪怕一分钟的时间，所以会不由自主地集中全部的注意力在滚床单上。众所周知，在滚床单时注意力越集中，所能体验到的快感就越强烈——这就是偷情之所以比和自己的爱人名正言顺滚床单更刺激、快感更充分的原因。

但是，偷情毕竟不是长久之计，且偷情的风险也非常高，与不确定的人滚床单也容易染上性病（很多人都不知道，目前的医学水平还没有发达到能够治愈所有性病的地步）。所以，最好还是想一些办法来改善伴侣间的关系，增进沟通和爱意，或者与伴侣共同创造一些新奇的滚床单方式。

婚后多年，如果还想要充满激情地滚床单，是需要有无穷创意的哦！

## 工作忙碌，难得见面，见了面也感到身心疲累无意滚床单？

正处在创业期的年轻夫妻最容易遭遇这样的难题。紧凑的生活节奏势必会让人身心疲惫，哪里还有心情和时间滚床单呢？

其实，这个问题和前面刚刚有孩子的小夫妻遇到的问题有相似之处，只不过前面案例中的“第三者”是孩子，而在这里又变成了“工作”而已。

首先要认识到“鱼和熊掌不可兼得”的道理，如果你们认为两个人的关系很重要，那就需要让自己暂时从工作中抽身出来，花一些时间和精力培养感情。然后，或许你需要和伴侣谈一谈，坦诚地、不带任何抱怨地只是说出你想与他保持亲密接触的愿望，最好是两个人能够就今后的生活方式认真商量一下。

你们也可以借鉴前面的建议，每周约定好一个专门的滚床单时间。到了那一天，所有工作上的事情都要为你们让路。两个人都早早地下班，先来一个烛光晚餐，在悠扬的音乐中品尝美食，营造轻松、浪漫的氛围。这一方面是美好的滚床单的前奏，另一方面也能让你们借机从忙碌、紧张的工作中暂时解脱出来，享受难得的二人时光，让生活做到张弛有度，提升生活品质。

这样一来，你们就能在忙碌的事业上升阶段，也能照顾到彼此的亲密关系。要知道，努力工作的真正目的是为了更好地生活，千万不要因为走得太远而忘记了出发时的目标。你们可以通过一些看似刻意的方式，找到当初恋爱时的感受，使感情保持在一个比较健康、融洽的状态。

## 是不是每次滚床单持续的时间越长，他就越爱你？

很多人都认为，在滚床单时，男人坚持的时间越长，女人享受到性高潮的可能性越大。所以，很多人，尤其是男人自然也就这样认为。

在回答这个问题之前，我们首先要关注的是，你的伴侣是在体察你的需要之后才努力延长滚床单的时间，还是他纯粹是自己想要延长时间，这两者有着完全不同的含义。前者是真的爱你，为你着想，而后者却仅仅是为了满足他自己的心理需要——看到自己很强。

另外，一个男人在滚床单时能够持续的时间，个体之间有很大的差异。但我们不能认为那些射精困难的人是因为太爱他的伴侣，也不能判定几分钟就射精的人是爱得不够。

他是否足够爱你，不能仅仅从滚床单的持续时间上来判定，而是需要分析滚床单时的诸多细节，比如他是否在乎你的感受，前戏和后戏时是否用心投入，温柔体贴，是否愿意经常抚摸你的身体，等等。同时，他是不是足够爱你，你的内心应该最清楚的，而不应仅仅关注他做了什么、说了什么。

## 男人的身材与滚床单的能力有关系吗？

哈佛大学有一项研究：根据2000人的样本研究，性习惯的大小与身高有一定的相关性（身高差异15—20厘米，性器官仅差异0.6—1毫米），但影响不大，几乎可以忽略不计。

研究人员尤其指出，性器官的尺寸有80%的因素都是遗传，和后天的成长（主要是营养）也有一些关系，但是与身材的关系不大，因为身材高矮主要是骨骼的发育。这和女人并不是身材越高乳房就越大是一个道理。另外，性器官的尺寸与滚床单的能力往往也没有直接的关系，一个人滚床

单的能力取决于他的性知识、性技巧、饮食和生活习惯、身体健康程度以及身材的胖瘦程度。

在构成滚床单的能力因素里面，性知识和性技巧是无须过多讨论的了。饮食和生活习惯方面，大多数人都知道抽烟、酗酒、熬夜等不良的生活习惯会影响滚床单的能力，这个亦无须细说。身体的健康程度，这个是能想到但是大多数人不会和滚床单联系起来的因素，你很难想象一个眼袋松弛、面色无光的男人能够在床上有良好的表现，更加不会认为那些爬三层楼就气喘吁吁的男人会让你得到性福。

最值得一提的是身材的胖瘦程度。研究者发现，男人如果身材过胖，性器官的尺寸就会“缩水”，即有一部分会因被脂肪包裹而显得短小。并且，身材过胖容易患动脉硬化，导致体内胆固醇过高，血液要回到心脏就会受到许多阻碍，当然，这些血液要达到性器官的海绵体也会遇到同样的困难。从心理学上来说，身材过胖的男人潜意识里还可能有一种“掩盖男性性征”的倾向，因为只有女人才会有那么多脂肪，这也会在一定程度上降低他滚床单的能力。

# 参考书目


1　大卫·诺克斯，卡洛琳·沙赫特.情爱关系中的选择.金梓等，译.北京：北京大学出版社，2009.

2　霭理士.性心理学.潘光旦，译注.北京：商务印书馆，2009.

3　贺兰特·凯查杜里安.性学观止.胡颖翀等，译.北京：世界图书出版公司，2009.

4　拉瑟斯等.性与生活——走近人类性科学.甄宏丽等，译.北京：中国轻工业出版社，2007.

5　奥维德.罗马爱经.戴望舒，译.沈阳：辽宁教育出版社，2011.

6　奥利维亚·贾德森.性别战争.杜然，译.太原：山西人民出版社，2010.

7　Gale Holtz Golden.被捆绑的欲望——心理治疗师眼中的性秘密.梁嘉歆，译.上海：华东师范大学出版社，2010.

8　亚伦·皮斯，芭芭拉·皮斯.身体语言密码.王甜甜，黄佼，译.北京：中国城市出版社，2007.